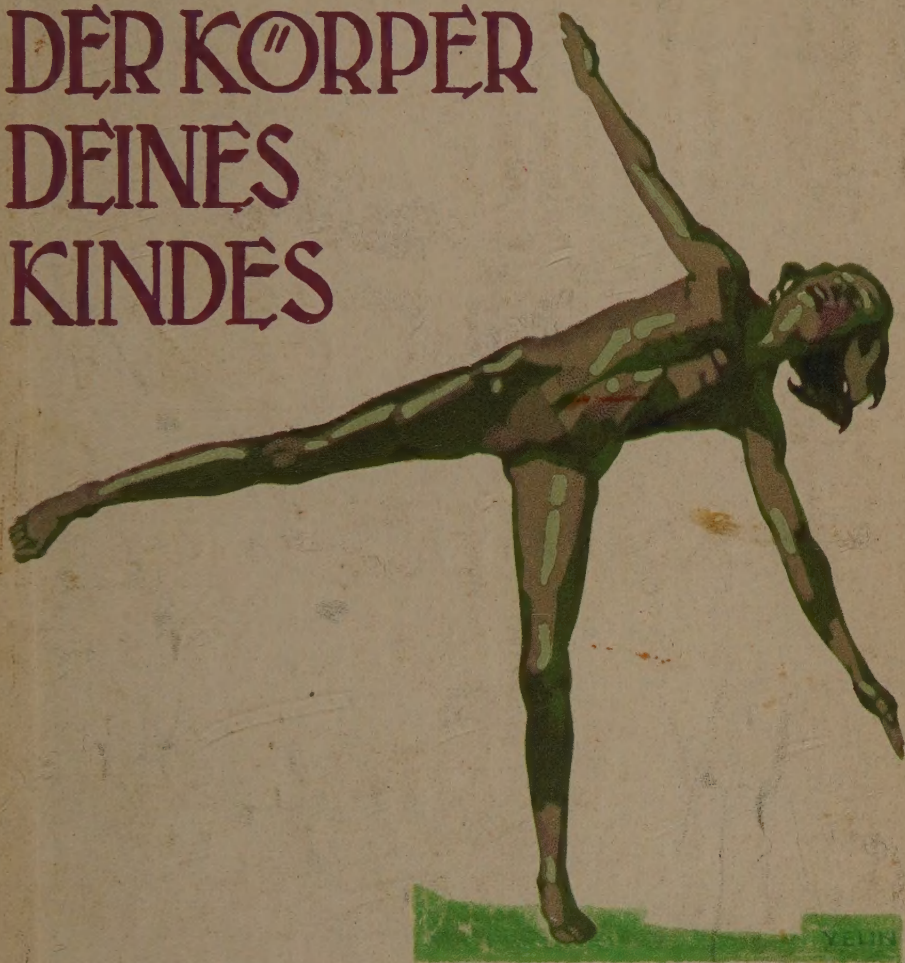


ALICE BLOCH

DER KÖRPER DEINES KINDES



DIECK & CO, SPORT.
VERLAG, STUTTGART





Der Körper deines Kindes

Leibesübungen für Kinder in Heim und Schule

Für die Hand der Eltern, der Lehrenden
und aller Kinderfreunde

von Alice Bloch

Leiterin des orthopädisch=
gymnastischen Instituts
Stuttgart

Mit einem Vorwort von Friedrich Raff und vielen Lichtbildern,
aufgenommen von Rudolf und Ernst Yelin und Ernst Vollmar Nach=
folger. Mehrfarbige Umschlagzeichnung von Ernst und Rudolf Yelin



Zwanzigste Auflage

Verlegt bei Dieck & Co in Stuttgart



Alle Rechte, besonders das Übersetzungsrecht, vorbehalten
Copyright 1924 by Dieck & Co, Verlag in Stuttgart
Printed in Germany * Verlagsnummer 2079

Vorwort

Die Liebe zu den Kindern sowie das Drängen meiner Lehr- und Kurs-schülerinnen und deren Eltern haben mich veranlaßt, dieses Buch herauszugeben. Die Ausbildung an der Kgl. Chirurgischen Klinik und der Orthopädischen Universitätsklinik in Berlin sowie bei Frau Dr. Besz Mensendieck, Studien in Schweden und England und ferner die zwölf-jährige Tätigkeit als Leiterin meines orthopädisch-gymnastischen Instituts machten mich mit allen Systemen vertraut. In dem vorliegenden Buche habe ich kein besonderes System festgelegt, sondern die Übungen aufgenommen, welche mir am zweckdienlichsten zur harmonischen Ausbildung des Körpers erschienen. In erster Linie soll es ein Hilfsmittel sein, das im Unterricht Gelernte weiter zu üben, dann aber soll es das Interesse der Eltern für die Körperausbildung ihrer Kinder wecken; denn ohne Kontakt von Haus und Schule ist eine fördernde Arbeit nicht möglich. Aber auch eine Anleitung zum Selbsterlernen und zur Weiterausbildung soll dies Buch geben. Nicht nur zur Körperstählung und edlen Formausbildung unseres Kindes ist es bestimmt, sondern auch Erwachsene finden durch den steigenden Aufbau der Übungen alles, was sie zur Ausbildung ihres Körpers gebrauchen.

Die Bilder, die so klar die Ausführungen der Übungen und ihre Wirkung auf die Muskulatur zeigen, verdanke ich der gütigen Mithilfe des Herrn Photographen Balluff (Vollmar Nachfolger), des Herrn Kunstmalers Belin und des Herrn Kunstbildhauers Belin. Ich spreche ihnen auch an dieser Stelle noch meinen verbindlichsten Dank für ihre Mitarbeit aus.

Ganz besonderer Dank gebührt aber der Verlagsbuchhandlung Dieck & Co, die weder Mühe noch Ausgaben scheute, um das Erscheinen dieses Buches in einer derartig guten Ausführung zu ermöglichen. Der Verlag, der schon so vieles zur Gesundung unseres Volkes getan hat, stellt auch hier wieder seine hohen Bestrebungen allem anderen voran.

Stuttgart, im August 1924

Alice Bloch

An die Eltern

Von Friedrich Raff

Es war voreilig, zu Beginn eines Säkulums von dem „größten Mann des Jahrhunderts“ zu sprechen, und auch das schöne Wort vom „Jahrhundert des Kindes“ zerschellte verfrüht an den bluttriefenden vier Jahren, in denen die Kinder Europas in das Grab sanken. Und darunter waren wirklich Kinder, noch kaum der Hut des Vaters und der übermenschlichen Liebe der Mutter entwachsene Kinder, die gestern noch mit Spielwaffen gezielt hatten, und denen nun jäh Mordzeug in die Hand gedrückt und eine Menschenzielscheibe statt eines harmlosen Bretterzauns aufgestellt wurde. Darunter waren Kinder mit dem ersten Flaum auf den Lippen, der ersten Liebesahnung im Herzen, Knaben, die sich vom Gebet losrissen, um zu sterben, bevor ihnen das Leben all die Freuden seiner Schatzkammern, all die Leiden seiner Fallgruben geöffnet hatte. Im zweiten und dritten Jahrzehnt ihrer Schritte sanken Unzählige dahin, denen in der Kindheit von einem „Jahrhundert des Kindes“ gesungen worden war.

Und doch war vielleicht dieses verfrühte Wort ein verspätetes, es war ja schon immer das Jahrtausend des Kindes auf dieser Welt gewesen; die zwei Urpole des Fortgangs, Hunger und Liebe, mündeten immer wieder in der einzigen Fortsetzung, in den Kindern. Das Fleischliche allein hätte den Menschen zerseht, das echte Gold aber, das tief im Schacht des Körperlichen verborgen glänzt, die Seele, die unfleischliche Gefühlswelt zum eigenen Fleisch und Blut erhält die Erde. Es gibt nur ein einziges Lösungswort der Jahrtausende. Es heißt: Unsere Kinder. Das Gebäude des Universums wird von den Schultern der Eltern gehalten.

Wenn wir uns mühen, wenn die Geschlechter des Lebens Frondienst geduldig von Generation zu Generation weiterschleppen, so geschieht es eben nur um der Nachfahren willen. Der Wille einer Zukunft ist viel stärker in uns als der Auftrag unserer Erzeuger. Wenn wir uns freuen wollen, so ist keine Freude reiner als die Lust am Gedeihen unserer Kinder, kein Schmerz zermalmender als das Wissen

um den Untergang des Eigenen. Keine Hingabe ist selbstloser als die Aufopferung einer Mutter, keine Angst um ein Krankes ratloser als die Sorge des Vaters. Aber wir haben nicht nur die süßen Rechte auf unsere Kinder, nicht nur das Recht auf Liebe und Kummer, wir haben viel härtere Pflichten, ihre Seele und ihren Körper in gesunde Bahnen zu lenken. Alltag und Beruf mögen uns noch so zerreiben, wir haben Leben geformt und damit auch die Verantwortung, der Entwicklung dieses neuen Lebens, das niemand von uns gefordert hatte, zu dienen, bis es selbst auf eigenen Füßen steht, eigene Schritte gehen kann, bis es selbst schon an jener Stelle steht, von der aus neue Leben aus ihm selbst wieder hervorgehen können.

Darum liebe ich das zuweilen amtlich, zuweilen nüchtern klingende Wort vom Erzeuger. Die Namen Vater und Mutter hören sich fast weich und verantwortungslos an, fast wie ein Geschenk, das zu nichts verpflichtet, wie die Strophen eines Volksliedes. Aber hart und ehern klingt der Titel, den dir Gott verleiht, der Titel Erzeuger. Er klingt und tönt: „Du hast gezeugt, du hast Leben genommen und daraus Leben gebildet. Damit bist du in den Kreis der Schöpfung, der Schöpfenden getreten, nun hast du in die Räder der Welt eingegriffen, nimmst teil an ihrem Gang, hast selbst ein neues Rad eingesetzt. Nun bist du gekrönt mit Pflicht und Verantwortung, du gehörst nicht mehr dir allein, du hast an dem Faden weitergewoben, als der du selbst bis zu diesem Tage sinnlos im Gestrüpp des Weltnetzes gehangen bist. Nun führst du den heiligsten Titel der Pflicht auf dieser Welt, er heißt: ‚Eltern‘.“

Daran wollen wir denken in diesen Jahren, die zu dem Jahrhundert des Kindes gehören, das im Kriegsfieber seine eigenen Kinder auffraß. Daran, an unsere auferlegte Pflicht, der Kinder Leib und Seele zu stärken, zu stählen, sollen jene Blinden und im Haß Stumpf gewordenen denken, die jenseits der deutschen Grenzen unsere Sorge um das körperliche Wachstum unserer Jugend als eine Kriegsgefahr ansehen. Wenn es solche Narren gäbe, die beim Anblick turnender Kinder von ihren politischen Gelüsten nicht loskämen, so sollten sie wahrlich aus der Gemeinschaft der Eltern ausgestoßen werden. Denn wir wollen als Lohn der uns auferlegten hohen Pflicht eine frohe Zukunft unserer Kinder, wir wollen, da ihnen wie uns das Leben seine schweren Lasten aufbürden wird, in der Jugend, in der Kindheit all das Beschwerende an Gedankenzerklüftung, an Zerrissenheit ab=

nehmen, das eine wild umhergeworfene Zeit, ach allzugern, den Knaben und Mädchen schon auf die Schultern drücken will. Eltern, seid glücklich, solange unsere Kinder noch „Erwachsene“ spielen. Wenn sie sich neugierig an den Zaun drängen, durch dessen Spalten man das Land „Erwachsenen“ im Nebel sieht, so haltet sie sanft vom Ausflug in die unwirtlichen Strecken ab. So viele Tage schenken euch Sonne, schütten Licht über euch, spenden Luft und Wald und Berg. Greift diese Kostbarkeiten und kleidet eure Kinder darein, in den goldenen Märchenmantel der Sonne, in das schmeichelnde Linnen der frischen Morgenluft, wandert hinaus, wo die Schutzpatrone der Kinder, die Bäume, stehen, die ihren stärkenden Duft ausschänken. Die ewige Sehnsucht nach einem Hinauf, nach einem Vorwärts erfüllt den Menschen. Und wenn auch unheilvolle Ausbrüche der Natur, Krieg und Jahre der Not uns zurückgeworfen haben, wir bauen an einem neuen Hinauf, an einem neuen Vorwärts des Körpers und der Seele unserer Kinder.

Last eure Kinder Kinder sein, verscheucht die Schatten, die sich auf die jungen Seelen lautlos würgend herniederlassen wollen, rettet die Unberührtheit der Seele durch einen frohen Körper!



Allgemeine Vorschriften

1. Es soll von vornherein bemerkt sein, daß alles in diesem Buch Gesagte sich nur auf Gesunde, Schwächliche und mit schlechter Haltung Behaftete bezieht. Auf Rückgratsverkrümmte oder sonstige Mißbildungen ist nachstehendes nicht anwendbar. Solche müssen unter einer geschulten orthopädischen Kraft bei ständiger Beobachtung üben, zumal bei Unregelmäßigkeiten des Körperbaues oft einseitige Übungen nötig sind. Schlechte Anlagen werden durch falsch gewählte Übungen verschlimmert.
2. Der Aufbau der Übungen ist in jedem Kapitel der gleiche. Anfangs leicht ausführbar und geringen Kraftaufwand erfordernd, gehen sie nach und nach in komplizierte Bewegungsformen über, um alsdann die größte Kraftanstrengung und Körperbeherrschung zu fordern.
3. Bei Anwendung meiner Vorschriften muß beachtet werden, daß blutarme, schwächliche Kinder die angeführten Übungen sehr mäßig betreiben, d. h. genau ihrer körperlichen Veranlagung anmessen.
4. Es ist ganz besonders darauf zu sehen, daß sämtliche Übungen bei zweckentsprechender Ein- und Ausatmung ausgeführt werden. Dabei muß in erster Voraussetzung der Übungsraum ständig mit frischer Luft versehen sein. Die Atmung selbst ist ein fortwährender Austausch zwischen Sauerstoff und Kohlensäure. Je mehr Übende sich in einem Raum befinden, desto verbrauchter wird durch deren Atmungstätigkeit die Luft, und darum ist eine Zufuhr von Sauerstoff notwendig. Dies geschieht zweckmäßig unter raschem Durchzug (Öffnen sämtlicher Fenster in den Pausen, sobald die Übenden sich entfernt haben). Während der Stunden selbst können einige Fenster geöffnet bleiben, da der sich bewegende Körper eine höhere Wärme entwickelt und eine niedrigere Temperatur nicht als kühl empfindet. Damit wird zugleich der Körper unbemerkt abgehärtet.
5. Gestattet es die Witterung einigermaßen, so sind die Übungen im Freien vorzunehmen. In der warmen Jahreszeit sind nach



- den Übungen Sonnenbäder mit kühlen Abgießungen oder Waschungen äußerst förderlich für Erholung und Kräftigung. Doch ist hierbei bei schwächlichen und erregbaren (nervösen) Kindern Vorsicht geboten und die Ansicht des Arztes einzuholen.
6. Die Turnkleidung kann nicht leicht und frei genug sein. Am zweckentsprechendsten keine Kleidung! Sonst wähle man ein Trikot, weil jede Einengung und Einschnürung durch Leibriemen und Strumpfband fortfällt. Das Trikot soll den Nacken und oberen Rückenteil frei lassen, damit die Bewegungen des Rückgrats und der Schulterblätter genau zu beobachten sind. Gut Abgehärtete sollen ohne Fußbekleidung turnen, sonst wähle man leichte Schuhe mit leichten Sohlen.
 7. Nie dürfen zu anstrengende, zu rasch sich wiederholende Übungen ausgeführt werden, damit eine Ermüdung der Muskeln und des Herzens vermieden bleibt. Werden die Übungen individuell behandelt, d. h. wird jeder Körper nach seiner Kraft beansprucht, so erzielt man eine langsame, gleichmäßige Stärkung der Muskel- und Blutzirkulation, ohne dabei das Herz zu überanstrengen. Allzu anstrengende Übungen lassen folgendes Symptom erkennen: Heftiges Herzklopfen, kurzer, fauchender Atem, Rötung des Gesichts und auffallende Überhitzung des Körpers. Es kann nicht genug Aufmerksamkeit darauf verwandt werden, daß sowohl bei leichten als bei schweren Übungen nicht falsche Muskelgruppen in Tätigkeit kommen.
 8. Eine Bewegung erfolgt durch Anspannung und Entspannung

gewisser Muskelgruppen. Bei allen Übungen muß also darauf geachtet werden, daß nur die Muskeln angespannt werden, welche die bestimmte Bewegung ausführen, denn es ist eine überflüssige Kraft- und Energieverschwendung, wenn Muskeln, die für die Bewegung nicht gebraucht werden, trotzdem angespannt werden. Jede Bewegung wird durch falsche und unnötige Muskelanspannung unschön und ungeschickt und führt zu schneller Ermüdung. Nicht nur bei den Turnübungen, sondern auch im gewöhnlichen Leben ist auf diese unnötige Kräfteverschwendung zu achten (Taylor-System).

Ich führe hier ein Beispiel an: Wird ein schwerer Gegenstand vom Boden aufgehoben, so werden meistens statt nur der Arm- und Rückenmuskeln auch die Bauch- und Halsmuskeln angespannt. Diese Anspannung von Hals- und Bauchmuskeln ist eine unnötige Kraftverschwendung und zugleich unschön. Bei den Turnübungen werden oft bei der Grundstellung unnötige Muskeln angespannt, z. B. Brustkorb gespannt, Schultern gehoben usw., wodurch eine gezwungene Haltung entsteht. Siehe Grundstellung Seite 18.





Entspannung

9. Muskelentspannung fällt den meisten Menschen schwerer als Muskelanspannung. Sind Muskeln durch falsche oder durch zu lange Anspannung überanstrengt, so gibt es Übungen, die eine Erschlaffung der Muskulatur herbeiführen. Weitere Entspannungsübungen hier anzuführen, beabsichtige ich nicht, weil die Erfahrung lehrt, daß diese nur durch persönliche Anleitung erlernt und verstanden werden. Ich führe hier zwei Abbildungen vor, die die völlige Entspannung des Körpers zeigen.
10. Für die gesunde Entwicklung des Körpers ist Bewegung unbedingt erforderlich. Durch verständige Bewegung wird der Blutkreislauf gekräftigt, welcher für den Aufbau des Wachstums maßgebend ist.

11. Gymnastik erfordert Regelmäßigkeit, eine Eigenschaft, welche für die Zeit der Entwicklung in besonderem Maße notwendig ist. Um aus den erzielten Erfolgen auch späterhin Nutzen zu erzielen, setze man mit den einmal übernommenen Übungen nie aus.
12. Die Auffassung, daß Turnstunden die an die Schuljugend gestellten Anforderungen noch erhöhen, muß als geradezu irrig bezeichnet werden. Das Gegenteil gilt. Sei die von der Schule geforderte geistige Anspannung noch so erheblich, immer bilden die Turnübungen eine Erfrischung für Körper und Geist. Der Geist feiert für einige Zeit bei kräftigender Bewegung und erholt sich, abgelenkt von aller anstrengenden Gehirntätigkeit, so daß nachher das ausgeruhte Gehirn rascher und leichter arbeitet und der Geist fähiger wird zur Aufnahme neuer Eindrücke.



Entspannung



Ordnungsübungen für Gruppenturnen

Diese Übungen erziehen das Gefühl für Pünktlichkeit und für den Ernst der Sache

Die Ordnungsübungen werden ausgeführt, um die Abenden so aufzustellen, daß jeder Turner genügend Platz hat und der Leiter den einzelnen gut beobachten kann. Die Aufstellungen müssen schnell eingenommen werden.

1. Aufstellung im Kreis.

Diese Aufstellung ist zweckmäßig beim Turnen kleiner Kinder und für Geh- und Laufübungen. Durch Handfassen läßt man einen Kreis bilden. Während der Turnübungen steht der Leiter im Kreise und die Kinder mit den Gesichtern ihm zugewendet. Bei den Geh- und Laufübungen machen die Kinder $\frac{1}{4}$ -Drehung nach links oder rechts, wodurch ein „Flankenkreis“ entsteht.

Befehl: Aufstellung im Kreis — läuft!

2. Aufstellung in Linie.

Das heißt alle Turnenden stehen der Größe nach in einer Linie nebeneinander. Ist genügend Platz vorhanden, so wird der Abstand durch Heben beider Arme genommen; ist man im Raum eingeschränkt, so wird Halbabstand eingenommen, d. h. nur der r. oder l. Arm auf die Schulter des Nebenmannes gelegt.

Befehl: Aufstellung in Linie mit ganzem (halbem) Abstand — läuft!

3. Aufstellung in Flanke (Kolonne, Reihe).

Alle Abenden stehen in einer Reihe hinter einander. Der Ausgangspunkt für diese Aufstellung wird von dem Leiter angegeben. Der Abstand wird eingenommen, indem beide Arme vorwärts gestreckt werden, so daß die Fingerspitzen die Schulterblätter des Vordermanns berühren.

Befehl: Aufstellung in Flanke — läuft!

4. Richtung.

Bei Aufstellung in Linie wird die Richtung auf den Befehl: Nach-rechts (l.) — richt euch! ausgeführt. Dies geschieht durch Kopfdrehung und Armhebung nach der angegebenen Seite. Bemerkt der einzelne Schüler, daß er nicht gut in Linie steht, so muß er dementsprechend seinen Platz ändern.

Bei Aufstellung in Flanke wird die Richtung auf den Befehl: Richt euch! ausgeführt. Dabei deckt sich der Hintermann ganz auf den Vordermann ein und korrigiert seinen Abstand.

Die Linien oder Kreise können in 1 oder 2 Reihen aufgestellt werden.

5. Öffnen der Linie von zwei Reihen.

Es gibt zwei Arten. Die erste Art ist: Die erste Reihe bleibt stehen, und die hintere Reihe geht zwei Schritte rückwärts-seitwärts, so, daß die zweite Reihe auf Lücke steht. Die zweite Art: Die erste Reihe geht einen Schritt vorwärts, die zweite Reihe einen Schritt rückwärts-seitwärts.

Befehl: Zweite Reihe zwei Schritte rückwärts auf Lücke — lauft!
Erste Reihe einen Schritt vorwärts, zweite Reihe einen Schritt rückwärts auf Lücke — lauft!

6. Öffnen der Flanke von zwei Reihen.

Wie bei 5, nur daß die zweite Reihe seitwärts-rückwärts tritt.

7. Lückendeckung der Linie.

Man lasse die einzelnen Glieder der Linie zu 2, 3, 4 abzählen. Dies geschieht dadurch, daß der Erste der Linie den Kopf nach links (r.) wendet und dem Nächststehenden die Zahl 1 sagt. Der Nächstfolgende sagt auf dieselbe Weise 2 usw. bis 3 oder 4, je nachdem die Zahl angegeben wurde. Der Fünfte beginnt dann wieder mit 1 usw. Nun gehen auf Zahlbefehl z. B. die Zweier zwei Schritte, die Dreier vier Schritte und die Vierer sechs Schritte nach vorn. Die Einer bleiben stehen.

Befehl: Zum Beispiel: Abzählen zu dreien! Nummer zwei — zwei Schritte, Nummer drei — vier Schritte vorwärts — lauft!

8. Lückendeckung der Flanke.

Die Abzählung bleibt dieselbe wie bei der Linie, nur daß die Kopfdrehung der ersten Reihe nach innen geschieht, so daß sie für die neben-

stehende Reihe mit abzählt. Die Übungen gehen nun nicht nach vorn, sondern die angegebenen Schritte nach rechts oder links.

9. Wendungen.

Es werden $\frac{1}{4}$ = und $\frac{1}{2}$ =Drehungen geübt. $\frac{1}{4}$ =Drehungen werden auf den Befehl: Rechts (l.) — um! ausgeführt. Wenn man auf Zahlbefehl — 1! nach links dreht, geschieht die Wendung auf der l. Ferse und der r. Zehenspitze; dann wird der r. Fuß auf — 2! dem l. Fuß angeschlossen. Bei der Wendung nach rechts geschieht die Drehung auf der l. Ferse, die r. Ferse wird etwas abgehoben, die Fersen bleiben aber geschlossen, nur der r. Ballen stößt sich vom Boden ab.

Die halben Wendungen werden auf den Befehl: Rechts (l.) um — kehrt! geübt. Die Ausführung der Wendung ist dieselbe, nur erfolgt eine größere Drehung.



Stellungen

Zu Stellungen gehören Grundstellungen und abgeleitete Stellungen.

Grundstellungen sind: stehende, hängende, liegende, sitzende und kniestehende Stellungen.

Jede Bewegung geht aus von einer Stellung und führt in eine neue Stellung, die man abgeleitete Stellung nennt.

Ausgangsstellungen nennt man jede Stellung, aus welcher sich eine Bewegung entwickelt.

Schlussstellung nennt man jede Stellung, die am Ende einer Bewegung eingenommen wird, bevor man in die Grundstellung zurückgeht.

I. Die stehende Grundstellung

ist weitaus die wichtigste aller Stellungen, nicht nur weil zu ihr alle Bewegungen und übrigen Stellungen zurückgeführt werden, sondern weil wir durch die Grundstellung eine gute Haltung und richtige Lastverteilung zu erlernen haben. Das Erlernte wird dann von selbst auf alle übrigen Stellungen übertragen. Wir beginnen die Fehler einer schlechten Haltung von unten nach oben zu verbessern.

a) Beinstellungen. Im allgemeinen werden die Fersen geschlossen, die Fußspitzen etwas auswärts gestellt (etwa 50 Grad). Bei X-Beinen aber werden die Fersen so weit voneinander geöffnet, bis die Beine gleichmäßig zu stehen kommen, die Knie also korrigiert sind. Beobachtet die Beine genau, so daß unschöne Beinstellungen verhindert werden. Näher darauf einzugehen, ist nicht ratsam, weil dies zur orthopädischen Behandlung gehört.

b) Das Körpergewicht ruht auf den Ballen. Um das Ballengewicht erst zu entwickeln, lasse man das Körpergewicht abwechselungsweise durch Vorwärts- und Rückwärtsneigen verlegen. Die Fersen nicht abheben!

Befehl: Vor in die — Ballen, zurück in die — Fersen!

c) Die Knie sind immer durchgedrückt, also gestreckt.



Abb. 1. Schlechte Haltung



Abb. 2. Gute Haltung

d) Haltung des Rumpfes. Das Rückgrat (Wirbelsäule) wird gut ausgestreckt. Das Gefäß darf nicht nach hinten ausweichen, sondern man ziehe es durch leichtes Anspannen der Gefäßmuskeln gut nach unten. Von der Kreuzgegend aus den Bauch einziehen, also das Kreuz nach hinten drücken. Die Kreuzgegend darf nie eingezogen werden, weil dadurch fehlerhafte Körperhaltungen hervorgerufen werden (Zurücksinken des Oberkörpers). Durch diese Haltung wird einer nach vorn gekrümmten Wirbelsäule (Lordose) entgegengewirkt. Die Schultern werden gesenkt und durch ein leichtes Zusammenziehen der Schulterblätter ein runder Rücken vermieden, der bei unserer Jugend

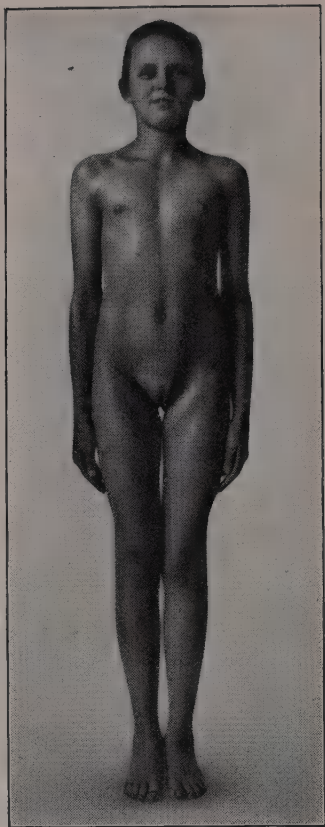


Abb. 3. Gute Haltung

so oft störend wirkt und zu Verkrümmungen der Wirbelsäule führen kann. Trotzdem darf die Beweglichkeit des Brustkorbes beim Ein- u. Ausatmen nicht beeinflusst werden. Die Arme hängen lose, gerade, ungezwungen seitlich am Körper. Abb. 1, 2, 3.

e) Kopfhaltung. Die Halswirbelsäule wird gut gestreckt, so daß der Kopf so hoch als möglich gehalten wird. Blick gerade aus! Kinn leicht anziehen!

Sind alle diese Punkte einzeln geübt worden, so hat später die stehende Grundstellung bei Übungen in Gruppen auf folgende Befehle zu erfolgen:

„Stillgestanden!“ oder „Achtung!“

„Ruht!“ läßt eine Pause eintreten, in der jeder Schüler in eine ihm bequeme Haltung übergehen kann, ohne natürlich in dieser Ruhepause wieder in die üblichen Fehler zu verfallen.

II. Die hängende Grundstellung

Für diese Stellung ist ein Gerät nötig, das höher angebracht ist, als die Größe des Übenden mit ausgestrecktem Arm beträgt. Das Körpergewicht wird von den Armen und Händen getragen.

III. Liegende Grundstellung

1. Die bodenliegende Stellung. Der Körper ruht in wagrechter Stellung auf einer Unterlage auf dem Rücken. Beine sind gut ausgestreckt, Arme lose an der Seite längs des Körpers, kein hohles Kreuz, sondern dasselbe möglichst fest auf den Boden drücken.

Befehl: Rückwärts auf den Boden — liegt!



Abb. 4. Bogenliegende Stellung vorwärts

2. Die bogenliegende Stellung. Der ausgestreckte Körper liegt wagrecht auf der Brust, Beine und Füße werden gut gestreckt, die Ferseu sind geschlossen. Man stütze sich auf die unter



Abb. 5. Türkenstz



Abb. 6. Sitzende Stellung mit
angebeugten Beinen

der Brust nebeneinander gelegten Unterarme. Diese Stellung wird auch in allen Ruhepausen eingenommen. Abb. 4.

Befehl: Vorwärts auf den Boden – liegt!

IV. Die sitzende Grundstellung

1. Türken sitz. Die Beine sind gekreuzt, die Knie möglichst nah dem Boden, die Fußspitzen werden außerhalb der Knie gefaßt, das Rückgrat gut gestreckt, das Gewicht liegt auf den Sitzknochen. Abb. 5.

Befehl: Mit gekreuzten Beinen auf den Boden – sitzt!

2. Sitzende Stellung mit angebeugten Beinen. Bei dieser Stellung kommt es in der Hauptsache darauf an, daß die Wirbelsäule gut gestreckt wird. Die ganze Fußsohle bleibt auf dem Boden, die Knie auseinander, die Hände fassen die Beine unterhalb der Knie, die Oberarme liegen längs des Oberkörpers. Abb. 6.

Befehl: Mit angebeugten Beinen auf den Boden – sitzt!

3. Sitzende Stellung mit ausgestreckten Beinen. Die Beine müssen gut gestreckt sein und dürfen sich nicht vom Boden

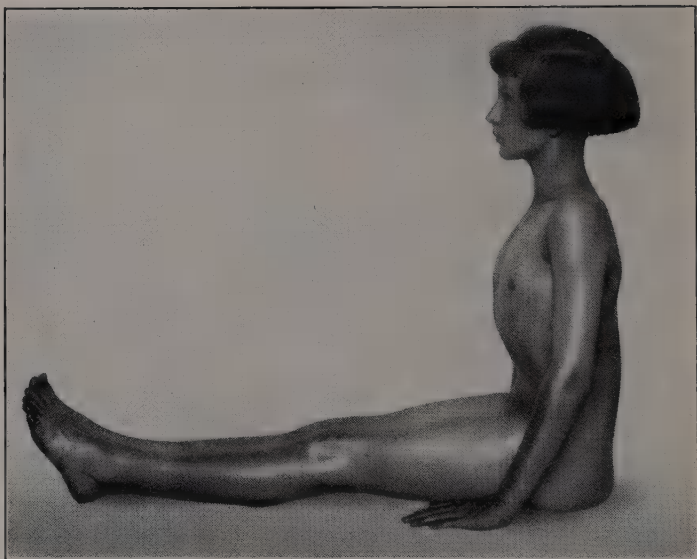


Abb. 7. Sitzende Stellung mit ausgestreckten Beinen

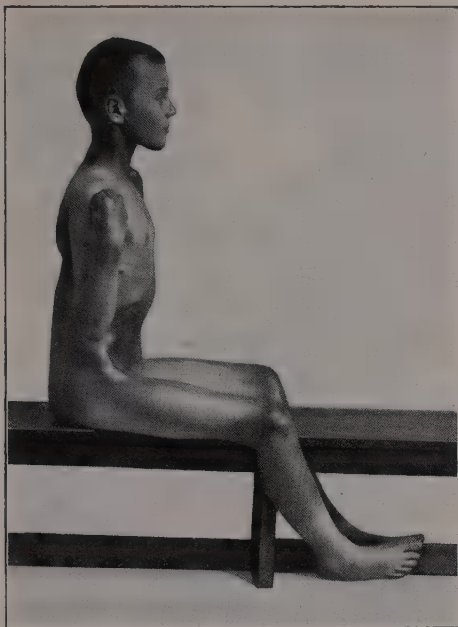


Abb. 8. Reitsitzende Stellung

abheben. Die Hebung geschieht besonders gern von den Knien aus, Fußspitzen sind gestreckt, Füße zusammengekommen, Arme lose längs des Körpers herabhängend. Auch in dieser Stellung die Wirbelsäule gut aufrichten, damit kein runder Rücken entsteht. Abb. 7.

Befehl: Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden — sitzt!

4. Reitsitzende Stellung. Der Übende sitzt auf einem Gerät (Bank, Schemel), die Beine befinden sich je auf einer Seite desselben, die Füße können auf den Boden aufgestellt werden oder frei herunterhängen, der Oberkörper ist gut ausgestreckt. Abb. 8.

Befehl: In Reitsitz — sitzt!

5. Kurzitzende Stellung. Auch hierbei sitzt der Übende auf einer Bank oder einem Schemel auf den Sitzknochen, die Unterstüßungsfläche soll so schmal wie möglich sein, der Körper senkrecht gut

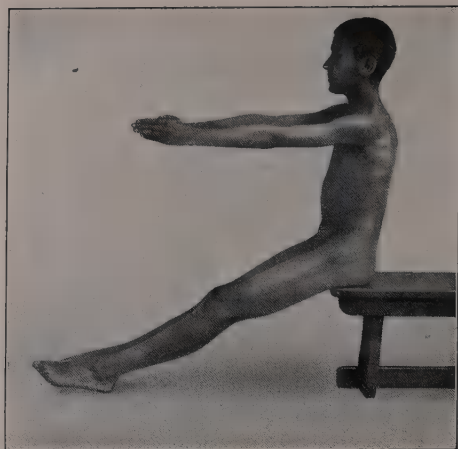


Abb. 9. Kurzstehende Stellung



Abb. 11
Schlussstehende
Stellung



aufgerichtet. Beine und Füße sind nach vorne ausgestreckt, Fußsohlen gegeneinander gelegt. Abb. 9.

Befehl: In kurzstehender Stellung – sitzt!

6. Kniestehende Stellung. Mache gleichzeitig auf beide Knie nieder mit geschlossenen Beinen und gestreckten Füßen. Oberschenkel u. Rumpf senkrecht, das Rückgrat gut ausgestreckt. Abb. 10.

Befehl: Auf beide Knie – steht! Zum Stand – auf!

Abb. 10
Kniestehende Stellung



Abb. 12. Grätschstellung

Abgeleitete Beinsetzung

1. Schlußstehende Stellung. Die Füße stehen nebeneinander, die inneren Fußränder berühren sich. Die Stellung wird eingenommen auf den Befehl: Füße — schließt! Auf: Füße auswärts — stellt! erfolgt die Grundstellung. Abb. 11.

2. Grätsch- oder Spreizstellung. Im Sprung werden beide Beine etwas zur Seite gespreizt, dabei wird leicht aufgesprungen, ohne die gute Körperhaltung zu verlieren. Auf dieselbe Weise geht man



Abb. 13
Schrittstellung vorwärts

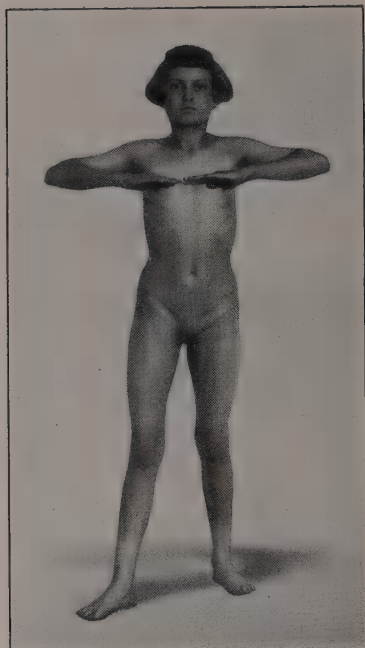


Abb. 14. Schrittstellung
vorwärts=auswärts

in die Grundstellung zurück. Diese Übung kann mehrere Male ausgeführt werden.

Befehl: In Grätschstellung – springt! Grund – stellung!

Dasselbe kann man auch in zwei Zeiten üben. Auf – 1! wird der linke Fuß, auf – 2! der rechte Fuß zur Seite gestellt. In gleicher Folge wird die Grundstellung wieder eingenommen. Abb. 12.

3. Schrittstellung. Der eine Fuß wird zwei Fußlängen vor- oder zurückgestellt, dies kann auch vorwärts=auswärts, rückwärts oder rückwärts=auswärts geschehen. Das Körpergewicht ruht auf beiden Füßen gleichmäßig. Schrittstellungen werden aus der Grundstellung eingenommen. Abb. 13, 14.

Befehl: Linken (r.) Fuß vorwärts (rückwärts usw.) – stellt!
Grund – stellung!

4. Zehstützstehende Stellung. Aus der Grundstellung wird das eine Bein vorwärts, vorwärts=auswärts, seitwärts, rückwärts=auswärts oder rückwärts geführt. Die Zehenspitze bei gut ausgestrecktem Fuße auf den Boden gestützt, das Körpergewicht bleibt auf dem stehengebliebenen Fuße. Abb. 15, 16, 17.

Befehl: Linken (r.) Fuß in zehstützstehende Stellung vorwärts (seitwärts usw.) – stellt!

5. Zehstehende Stellung. Die Grundstellung sowohl als die vier vorher beschriebenen Stellungen können durch Fersenheben verändert werden, indem man die Fersen so hoch wie möglich hebt. Das Körpergewicht ruht hierbei auf den Ballen. Man achte darauf, daß die gute Haltung nicht verlorengeht. Abb. 18.

Befehl: Fersen – hebt! Fersen – senkt!



Abb. 15. Zehstützstehende Stellung vorwärts

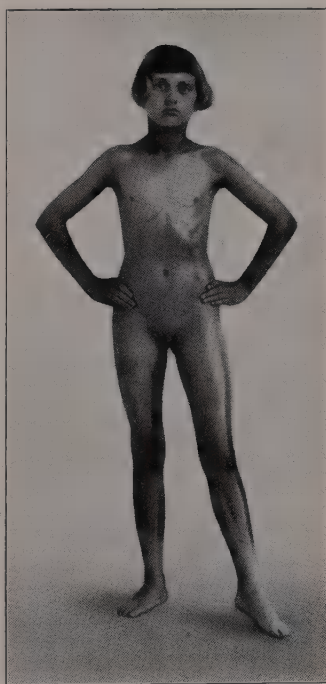


Abb. 16. Zehstützstehende Stellung vorwärts=auswärts



Abb. 17. Behftügftehende Stellung feitwärts

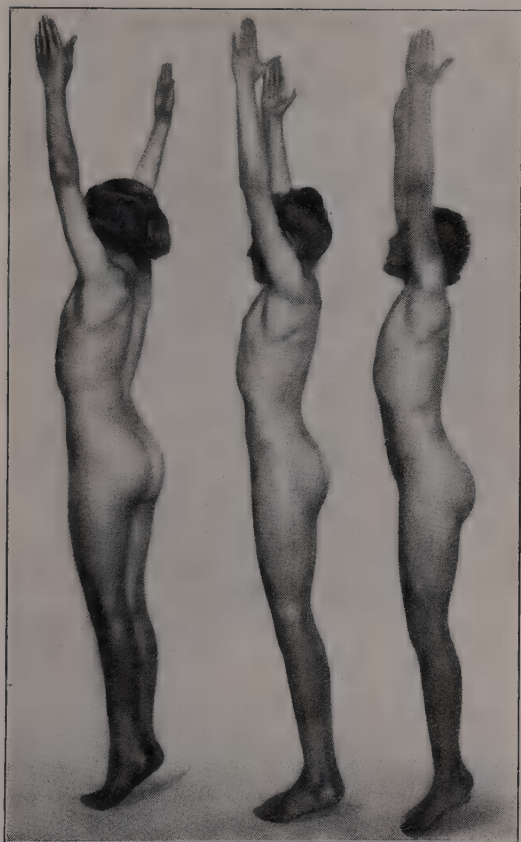


Abb. 18. Zehstehende Stellung

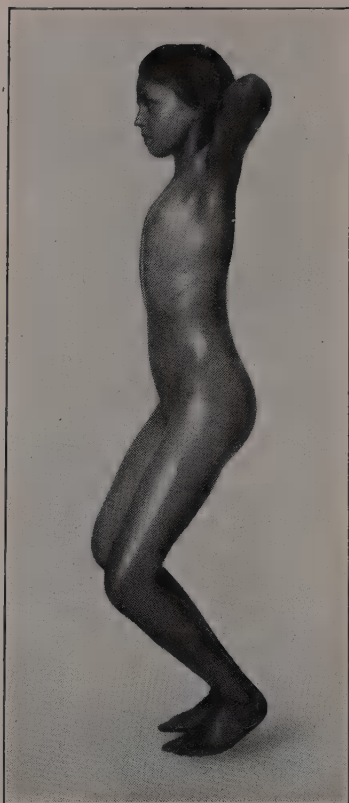


Abb. 19. Halbkniebeugstehende Stellung

6. Halbkniebeugstehende Stellung. Dieselbe wird aus der zehstehenden Stellung ausgeführt. Nur so weit beugen, bis beide Knie einen rechten Winkel bilden. Die Knie werden gut auswärts geführt, die Fersen bleiben so hoch wie möglich gehoben, der Rumpf muß seine senkrechte Haltung beibehalten. Kreuz nicht einziehen! Mit dem Gesäß nicht nach hinten ausweichen, sondern gut herunterziehen! Abb. 19.

Befehl: Mit Hüften fest [Armbeugung oder Kopf fest] Knie halb — beugt! Knie — streckt!

7. Ganzkniebeugstehende Stellung. Wie oben, nur daß die Knie mehr gebeugt werden, wenn möglich, bis man mit dem Gesäß auf den Fersen sitzt. Abb. 20.

Befehl: In ganze Kniebeuge, Knie — beugt! Knie — streckt! oder Knie halb — beugt, ganz — beugt, halb — streckt, ganz — streckt!

8. Hockstellung. Diese wird aus der stehenden Grundstellung eingenommen. Das Körpergewicht wird von den Händen und Ballen getragen, die Hände sind zwischen den gebeugten Beinen auf dem Boden aufgestützt. Die Fersen gehoben und



Abb. 20

Ganzkniebeugstehende Stellung



Abb. 21. Hockstellung

geschlossen, der ganze Oberkörper in einer Geraden (kein runder Rücken), die Arme gestreckt! Abb. 21.

Befehl: In Hockstellung — fällt! Zum Stand — auf!

Diese Übung öfters wiederholen!

9. Knievierfußstellung. Diese Stellung wird durch die kniestehende Stellung eingenommen, dann wird im Hüftgelenk gebeugt und die Hände auf den Boden gestützt. Oberschenkel senkrecht! Rücken gerade und Kopf nicht nach vorn fallen lassen! Abb. 22.

Befehl: In Knievierfußstellung — fällt! Zum Stand — auf!

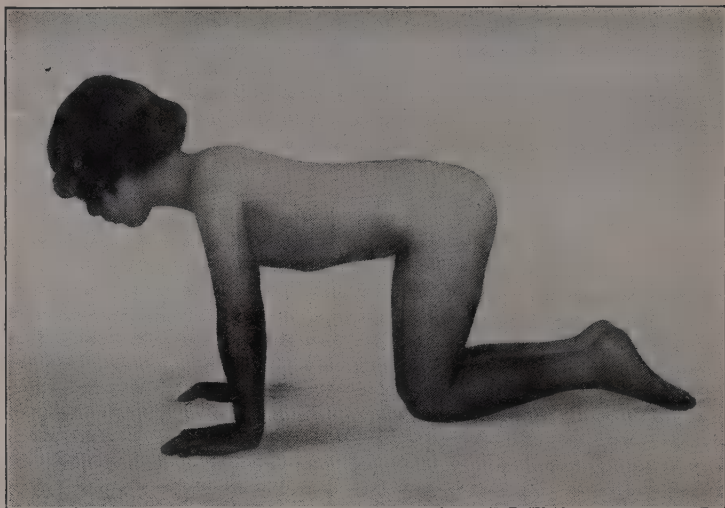


Abb. 22. Knievierfußstellung



Abb. 23. Vierfußstellung

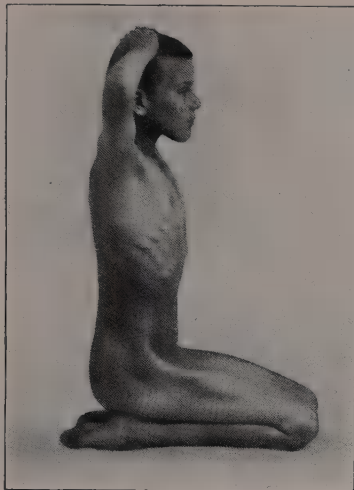


Abb. 24. Knie-sitzstellung

10. Vierfußstellung. Aus der stehenden Stellung wird Rumpf abwärts gebeugt, Fersen sind gehoben, Handflächen auf den Boden gelegt. Beine und Arme müssen ganz gestreckt sein. Abb. 23.

Befehl: In Vierfußstellung — stellt! Zum Stand — auf!

11. Knie-sitzstellung. Diese Stellung wird aus der kniestehenden Stellung eingenommen, indem man Knie und Hüftgelenk beugt, bis man mit dem Gesäß auf den Fersen sitzt. Abb. 24.

Befehl: Auf die Knie — steht! Auf die Fersen — sitzt!

12. Halbkniestehende Stellung. Das rechte (l.) Bein wird mit unbeweglichem Fuß im Knie gebeugt, während der linke (r.) Fuß so weit zurückgeführt wird, daß das Knie in einem Abstand von ungefähr zwei Fußlängen hinter dem Platz, welchen die Ferse des zurückgeführten Beines innehatte, auf den Boden zu stehen kommt. Der Rücken bleibt gut ausgestreckt. Beide Oberschenkel bilden hierbei zu ihren Unterschenkeln einen rechten Winkel. Abb. 25.

Befehl: Auf das linke (r.) Knie — steht!

13. Knieaufbeugstehende Stellung vorwärts. Das eine Knie wird aus der stehenden Grundstellung aufwärtsgehoben, bis der Oberschenkel wagrecht liegt und mit dem Rumpf einen rechten



Abb. 25. Halbkniestehende Stellung

Winkel bildet. Der Unterschenkel hängt senkrecht herab, Fußspitze zeigt nach unten und ist gut ausgestreckt. Abb 26.

Befehl: Rechtes (l.) Knie aufwärts – beugt! Grund – stellung!

14. Knie aufbeugstehende Stellung rückwärts. Aus der stehenden Grundstellung beuge man das eine Knie bis zum rechten oder spitzen Winkel rückwärts auf. Beide Knie bleiben nebeneinander. Das auf gebeugte Knie nicht rückwärts führen, Fußrücken und Unterschenkel in einer Linie! Abb. 27.

15. Ausfallstellung. Fuß wird etwa 3 – 4 Fußlängen vorwärts, seitwärts oder vorwärts-auswärts gestellt. Beide Fußsohlen müssen

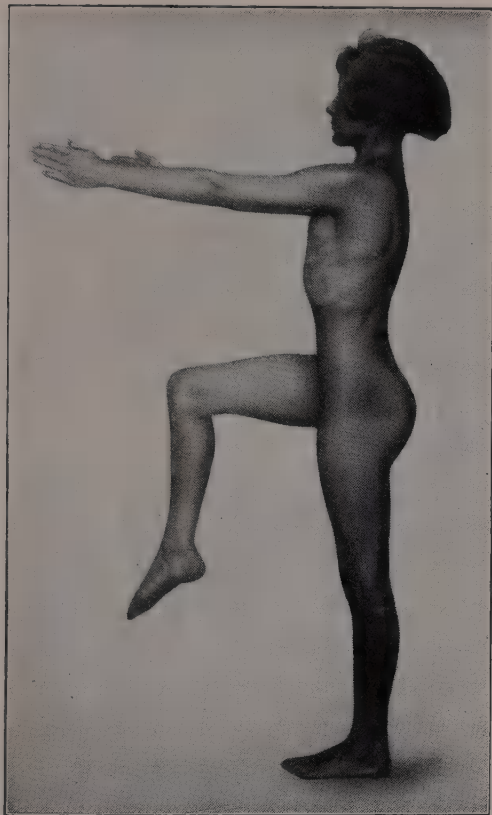


Abb. 26

Knieaufbeugstehende Stellung vorwärts

auf dem Boden stehen. Man achte darauf, daß Federung erzielt wird, das heißt, daß man nicht mit seinem ganzen Gewicht schwer auf den Boden aufspringt. Dies wird vermieden, indem der Fuß zuerst mit dem Ballen den Boden berührt, dann aber fast gleichzeitig die Ferse auf den Boden gesenkt wird, so daß nun wieder beide Fußsohlen auf dem Boden stehen. Das vordere Knie wird gebeugt, das hintere Bein gut gestreckt. Der Oberkörper neigt sich etwas über das vordere Knie und muß in einer Linie mit dem hinteren Bein stehen. Beim seitlichen Ausfall wird das rechte (l.) gebeugt, wenn der Ausfall nach rechts (l.) gemacht



Abb. 27
Knieaufbeugstehende Stellung rückwärts

wird. Der Oberkörper bleibt senkrecht stehen oder in einer Fortsetzung mit dem gestreckten Bein. Abb. 28.

Befehl: Zum Ausfall rechten (l.) Fuß vorwärts (vorwärts-seitwärts usw.) — stellt! Grund — stellung!

Abgeleitete Armhaltungen

Für die Ausführung der Armbewegungen gibt es folgende Befehle: Arme aufwärts (vorwärts usw.) schwingt, hebt und streckt! Die Ausführung ist je nach dem Befehl eine verschiedene. Aus der Aus-

gangsstellung „Armanbeugung“ heißt der Befehl immer „streckt“. Aus der gewöhnlichen Grundstellung kann der Befehl schwingt, hebt oder streckt! heißen. Lautet der Befehl „schwingt“, so werden die Arme schnell aufwärts, vorwärts oder seitwärts geschwungen. Bei „hebt“ ist die Armführung eine langsame. Bei „streckt“ geht die Bewegung immer über Armanbeugung. Es gibt noch eine andere Armführung, vorwärts=aufwärts und seitwärts=aufwärts. Die Arme hängen lose am Körper, bei der Aufwärtsführung schaut immer der Handrücken nach vorn, bei der Abwärtsführung schaut die Handfläche nach vorn. Bei der Aufwärtsführung ist das Handgelenk relaxiert (schlaff). Bei der Abwärtsführung ist die Hand im Handgelenk nach rückwärts abgebogen. Die Armführung ist nicht eine gestreckte, sondern im Ellbogen leicht gebeugte.

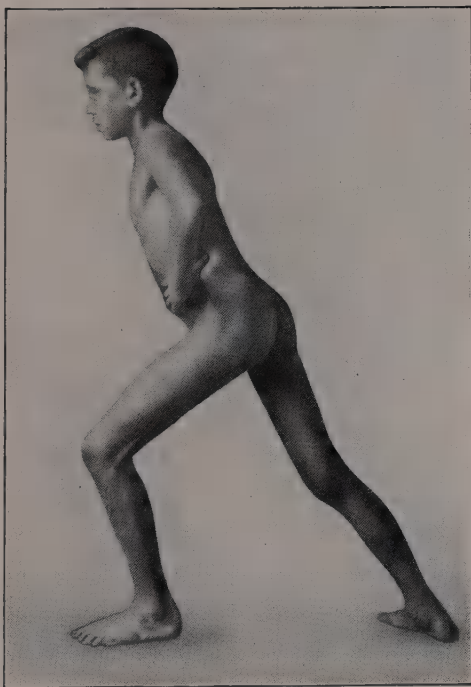


Abb. 28. Ausfallstellung



Abb. 29. Wechselweise Armführung

1. Hüften fest. Die Hände werden über dem Hüftbeinkamm aufgelegt, die Daumen sind nach rückwärts, die anderen Finger geschlossen nach vorn gerichtet. Die Handgelenke bleiben gerade, Schultern nicht heben. Abb. 16.

Befehl: Hände Hüften — fest! Hüften — los!

2. Armanbeugung. Arme auswärts drehen, die Oberarme bleiben am Körper, die Unterarme werden im Ellbogengelenk aufgebogen, die Fingerspitzen an den Außenseiten der Schultern angelegt. Abb. 13.

Befehl: Arme aufwärts — beugt!

Aus dieser Stellung werden die Arme vorwärts, seitwärts, aufwärts und abwärts gestreckt.

Befehl: Arme vorwärts, seitwärts usw. — streckt!

3. Nacken fest. Arme auswärts drehen, dann jeden Arm seitwärts-aufwärts bis zur Schulterhöhe führen, Unterarme aufwärts beugen, bis die Finger im Nacken zusammentreffen. Die Handgelenke müssen gestreckt sein und die Ellbogen gut rückwärts genommen werden. Der Kopf darf dabei nicht vorwärts geneigt werden. Abb. 20.

Befehl: Hände Nacken — fest!

4. Kopf fest. Ausführung wie Stellung 3, nur werden die Hände höher (Schädel) angelegt. Abb. 11.

Befehl: Hände Kopf — fest!

5. Armhaltung aufwärts. Ein Arm oder beide Arme werden gleichlaufend vorwärts-aufwärts geschwungen (gehoben). Die

Handflächen müssen gegeneinander gewendet, die Ellbogen, Hand und Finger gut gestreckt sein. Schultern nicht heben, Kopf nicht nach vorn beugen!

Befehl: Arme vorwärts=aufwärts — schwingt! (hebt!)

6. Armhaltung vorwärts. Die Arme werden bis auf Schulterhöhe geschwungen (gehoben). Die Handflächen sind wieder gegeneinander gewendet. Man achte darauf, daß die Schultern nicht zu sehr nach vorn geführt werden und dadurch eine schlechte Haltung entsteht.

Befehl: Arme vorwärts — schwingt! (hebt!)

7. Armhaltung seitwärts. Die Arme werden seitwärts gehoben. Beide Arme sind in einer Ebene auf Schulterhöhe zu halten.

Befehl: Arme seitwärts — hebt! — senkt!

8. Wechselweise Armführung oder Armstreckung. Die Arme werden in verschiedenen Richtungen geführt oder gestreckt, z. B. rechter Arm aufwärts und linker Arm seitwärts. Dann wechselt man durch Führung oder Streckung. Eine andere Art ist: Linker Arm vorwärts und rechter Arm seitwärts usw. Abbildungen 29, 30.

Kopfübungen

1. Kopfbeugen vorwärts. Diese Übung ist bei guter Ausführung besonders geeignet, eine schlechte Haltung zu verbessern. Wird die

Übung schlecht ausgeführt, so kann durch sie mehr geschadet als genutzt werden. Bei

schlechter Haltung wird meist das Kinn zu weit nach vorn geschoben, wodurch eine Verbiegung der Wirbelsäule (Lor-



Abb. 30. Wechselweise Armführung



Abb. 31 a Kopfbeugen vorwärts und b Kopfbeugen rückwärts

dose) nach vorn entsteht; also beim Beugen das Kinn gut anziehen! Durch Anziehen des Kinns wird die Lordose vermindert und die Wirbelsäule (Halswirbel) gestreckt. Die Hebung des Kopfes beginnt von dem untersten Halswirbel an, Kinn bleibt angezogen. Abb. 31a.

Befehl: Kopf vorwärts — beugt! — streckt!

2. Kopfbeugen rückwärts. Die Rückwärtsbeugung geht von den Nackenmuskeln aus; bei der Hebung des Kopfes achte man darauf, daß der Hals nicht dick wird und bei Beginn das Kinn angezogen ist. Abb. 31b.

Befehl: Kopf rückwärts — beugt! — streckt!

3. Kopfsseitbeugen. Man achte darauf, daß bei der Beugung keine Drehung entsteht, sondern rein seitlich gebeugt wird. Kinn bleibt in der Mitte, Schultern nicht hochziehen! Abb. 32a.

Befehl: Kopf nach links (r.) — beugt! — streckt!

4. Kopfdrehen. Bei der Drehung den Kopf nicht beugen! Abb. 32b.

Befehl: Kopf nach links — dreht, vorwärts — dreht, nach rechts — dreht, vorwärts — dreht!



Abb. 32 a Kopfsseitbeugen und b Kopfdrehen

5. Kopfkreisen. Der Kopf wird vorwärts gebeugt (Kinn anziehen!), nach links (r.), nach hinten und über rechts (l.) nach vorn gekreist. Hier ist die Beugung abgeschlossen.

Befehl: Kopf vorwärts — beugt, nach rechts (l.) — kreist! Kopf — streckt!

Fußgelenkübungen

Diese Übungen sollen nur in zwangloser Stellung unter Hinsehen geübt werden, da sie nur zur Lockerung der Gelenke dienen.

1. Füße beugen und strecken.
2. Füße einwärts und auswärts nehmen.
3. Fußkreisen.

Kleine Kinder lasse man im Kreise sitzend, die Beine nach innen gestreckt, diese Übungen ausführen.

4. Fersen heben und senken aus Grundstellung und den verschiedenen Schrittstellungen.

5. Gang auf den äußeren Fußrändern bei gekanteten Füßen, besonders bei Plattfußanlage.

Handgelenkübungen

können nach denselben Gesichtspunkten wie Fußgelenkübungen von Nr. 1 — 3 ausgeübt werden. Hinzunehmen ist noch folgende Übung: Finger spreizen und Fäuste schließen.

Übungen für Schulter und Rücken

Nachstehende Übungen dienen in der Hauptsache dazu, die Schulter- und Rückenmuskeln zu kräftigen. Diese Übungen gut ausgeführt, fördern eine gute Haltung.

I. Übungen aus bogenliegender Haltung (Bauchlage)

a) Rumpf heben — und senken. Dies geschieht nur vom Brustkorb aus, nicht vom Kreuz, mit abwärts gestreckten Armen. Die Handflächen bleiben fest auf dem Boden, die Schulterblätter versuche man, beim Anheben zu schließen. Kein hohles Kreuz! Abb. 33.

Befehl: Rumpf — hebt! — senkt!

Einatmen beim Heben, ausatmen beim Senken. Das gleiche gilt für Übung b, c, d, e, f und IIa.

b) Arme aufwärts beugen und Oberkörper etwas vom Boden abheben. Besonders solche, die Anlage zu einem hohlen Kreuz haben, müssen darauf achten, daß sie nicht zu weit aufbeugen und dadurch das Kreuz einziehen. In dieser Stellung halte man etwas aus, indem man Kopfdrehen nach links und rechts ausführt. Man achte darauf, daß das Kinn angezogen ist.

Auch mit Armstreckung seitwärts, Armstreckung aufwärts und Armschwimmen zu üben (Armschwimmen: Arme anbeugen, vorwärts strecken, seitwärts führen, anbeugen).

c) Rückwärtsstoßen der Arme. Die Hände sind auf dem Rücken gefaltet, Ellbogen gebeugt. Beim Rumpfhoben werden die Arme gestreckt und ziehen den Brustkorb nach hinten und oben. Die Schulterblätter eng zusammen! Der Kopf ist mit dem Oberkörper in einer Richtung, das Kinn soll gut angezogen bleiben. Beim Rumpfsenken Arme und Ellbogen wieder beugen. Man kann auch in der energisierten Haltung eine Pause eintreten lassen und, je nachdem es die Kraft des Übenden erlaubt, bis auf 5 oder mehr zählen, bevor die Erschlaffung beim Rumpfsenken erfolgt. Abb. 34.

Befehl: Rumpfhoben mit Rückwärtsstoßen der Arme, Rumpf — hebt! — senkt!

d) Rumpfhoben mit vorwärts gestreckten Armen. Die Ausgangstellung wird etwas verändert wie folgt.

Ausgangstellung: Arme vorwärts ausgestreckt. Handflächen auf dem Boden. Beim Rumpfhoben richtet sich der Oberkörper etwas auf, gleichzeitig werden die gestreckten Arme mit angehoben. Die Arme



Abb. 33. Rumpfheben

mit dem Oberkörper müssen gut rückwärts geführt werden. Kinn anziehen, Schulterblätter gut schließen. Oberkörper langsam senken, bis die Hände und die Unterarme wieder auf dem Boden aufliegen. Beim Aufrichten des Körpers einatmen, beim Senken ausatmen.

e) Der Übende liegt vorwärts quer über einer Bank (Schemel) und stützt sich mit den Händen auf den Boden. Der Rumpf ist so weit von der Unterlage entfernt, wie es die Kräfte des Übenden erlauben. Zu erzielen ist, daß nur die Oberschenkel von der Bank unterstützt sind, dagegen verfehle man nicht, darauf zu achten, daß Übende, die Anlage zu einem hohlen Kreuz (Lordose) haben, stets den Unterleib unterstützt haben. Ein Nebenmann stützt den Übenden durch einen Griff über den Fersen, oder der Übende stützt sich mit den Fersen an einer Sprossenwand, unter einem Schrank, Truhe usw. In dieser Stellung wird Kopfdrehen ausgeführt; Armstreckung seitwärts, aufwärts und Armschwimmen.

f) Rumpf vorwärts, abwärts senken und heben über einer Bank (Schemel) geschieht durch Bewegung im Hüftgelenk. Der Rumpf senkt sich, bis nahezu das Gesicht auf den Boden kommt.



Abb. 34. Rumpfheben mit Rückwärtsstoßen der Arme

Dies kann mit Hände Hüften fest, Kopf fest, ausgestreckten Armen und mit Rückwärtsstoßen der Arme geschehen. Hierauf hebt sich der Rumpf wieder zur Ausgangsstellung.

Befehl: Rumpf vorwärts – senkt! – hebt!

II. Übungen aus sitzender Stellung

a) Im Reitsitz über eine Bank (Schemel). Der Übende sitzt im Reitsitz über der Bank, die Unterschenkel vorwärts gestreckt oder unter die Bank gestellt, die Fußsohlen gegeneinander. Der Rumpf wird mit geradem Rücken vorwärts gesenkt und gehoben, Hände Hüften fest, Armanbeugen oder Kopf fest.

Befehl: Im Reitsitz über die Bank – sitzt! – Rumpf vorwärts – senkt! – hebt!

b) Sitz mit angebeugten Beinen.

1. Auf dem Boden sitzend werden die Knie angebeugt und mit den Händen umfaßt, dabei kann die ganze Fußsohle aufgestellt bleiben, oder die inneren Seiten der Fußsohlen werden abgehoben und gegeneinander gedrückt. Das Rückgrat gut strecken! Man lasse die Übenden in dieser gestreckten Haltung einige Sekunden aushalten, bis der Befehl: Ruht! erfolgt. In der gestreckten Haltung können auch Kopfübungen vorgenommen werden. Kopf vor- und rückwärts beugen, links und rechts seitwärts drehen, Kopfbeugen und Kopfkreisen.

Befehl: Mit angebeugten Beinen auf den Boden – sitzt! – ruht!

2. Das linke (r.) Bein wird langsam ausgestreckt, indessen das Rückgrat gut gestreckt bleibt, also nicht im geringsten den Rücken beugen. Dann das rechte (l.) Bein ebenfalls ausstrecken. Nun wird wechselweise die Stellung mit angebeugten und gestreckten Beinen eingenommen.

c) Sitz mit ausgestreckten Beinen.

1. Aus der sitzenden Stellung mit ausgestreckten Beinen beuge man die Arme an. Nun werden die Arme langsam aufwärts geführt und Rückgrat und Arme gut gestreckt, die Knie müssen durchgedrückt bleiben. Je nachdem die Kraft es erlaubt, wird in dieser Stellung ausgehalten. Dasselbe mit verschiedenen Armhaltungen. Abb. 35.

Befehl: Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden – sitzt! Arme aufwärts – streckt!

Beim Armstrecken ein-, beim Anbeugen ausatmen.



Abb. 35. Sitz mit ausgestreckten Beinen und
Aufwärtstrecken der Arme

2. Man versuche, mit den Händen soweit wie möglich an die Füße heranzukommen, dann wird der Rumpf von unten nach oben wieder aufgerollt. Abb. 36.

Beim Beugen aus-, beim Aufrollen einatmen.

d) Türkenstz. Der linke (r.) Fuß wird vor dem rechten (l.) Fuß gekreuzt. Die Arme aufwärts-vorwärts auf Schulterhöhe gehoben, damit man sich im Niedersetzen nicht mit den Händen auf den Boden stützt. Das Sitzen wird unter Beugen der Knie eingenommen. Dies kann auch unter leichtem Anhüpfen vor sich gehen. Dann faßt man außerhalb der Knie die Fußspitzen an. Das Rückgrat wird gut aus-gestreckt, in der Stellung einige Zeit verharret und eventuell Kopf-übungen ausgeführt. Zur Grundstellung gelangt man, indem man mit den Händen die Füße fest auf den Boden drückt, den Oberkörper leicht nach vorn neigt oder die Arme wie beim Niedersitzen nach vorn hebt und mit dem Körper emporschneilt.

Befehl: Mit gekreuzten Beinen auf den Boden — sitzt! Grund — stellung!

III. Übungen aus kniesitzender Stellung

Rumpfvorwärts-senken. Ausgangsstellung: Kniesitzstellung mit aufwärts gestreckten Armen. Man senke den Rumpf, bis die Handflächen auf dem Boden liegen; dabei achte man darauf, daß beim Senken des Rumpfes der Rücken gerade und der Kopf zwischen den Armen bleibt und nicht nach vorn fällt. Diese Übung kann auch folgendermaßen ausgeübt werden: die Hände werden auf eine niedrigere Bank gestützt oder auch auf eine Sprosse der Sprossenwand. Besonders gut ist diese Übung für runden Rücken. Bei Anlage von hohlem Kreuz (Lordose) achte man darauf, daß das Kreuz nicht eingezogen wird.

Befehl: Auf die Knie — steht! Auf die Fersen — sitzt! Rumpf vorwärts — senkt!

Beim Senken aus-, beim Heben einatmen.

IV. Übungen aus kniestehender Stellung

a) Rumpfvorwärts-senken. Die Übenden werden in zwei Reihen aufgestellt, und zwar so, daß die Stützen hinter die Übenden zu stehen kommen. Die vordere Reihe nimmt kniestehende Stellung, die hintere Reihe Hockstellung ein. Die hintere Reihe bildet nun die Stützen für die vordere, indem sie die Übenden oberhalb der Fuß-



Abb. 36. Sitz mit ausgestreckten Beinen und Aufrollen des Oberkörpers

gelenke erfasst und dadurch einen leichten Halt geben. Es soll darauf geachtet werden, daß die Stützen keinen runden Rücken machen. Wenn von beiden Seiten diese Ausgangsstellung eingenommen ist, führt der Übende Rumpfvorwärtssinken aus. Dies geschieht durch Beugung in den Knien und Hüftgelenken, das Gesäß wird dabei den Fersen genähert. Mit Hüften fest, Nacken fest und mit angebeugten Armen. In dieser Stellung wird etwas ausgehalten, indessen Kopfdrehung nach links und rechts ausgeführt wird. Mit Armstreckung seitwärts, aufwärts und Armschwimmen. Abb. 37.

Befehl: Vordere Reihe auf die Knie – steht! Hintere Reihe zur Hilfsstellung in Hockstellung – fällt! Vordere Reihe Rumpf vorwärts – senkt!

Atmung wie vorher.

b) Die Aufstellung gleich Übung a. Bei der Rumpfvorwärtssenkung darf mit dem Gesäß nicht nach hinten ausgewichen werden. Hüftgelenk bleibt gestreckt. Der Rumpf kann bei dieser Übung nicht soweit nach vorn gesenkt werden wie bei Übung a. Diese Übung ist nur für fortgeschrittene Schüler anwendbar. Armhaltung siehe oben.



Abb. 37. Rumpfvorwärtssinken

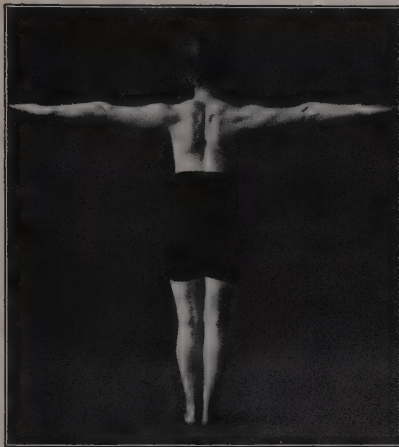


Abb. 38

Zusammenziehen der Schulterblätter mit ausgestreckten Armen

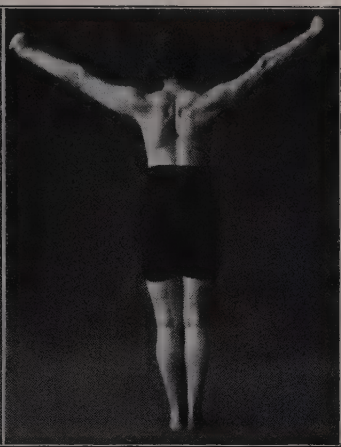


Abb. 39

Desgl. mit Armen in diagonalen Richtung

V. Übungen aus stehender Grundstellung

a) Zusammenziehen der Schulterblätter

1. Ausgangsstellung: Arme seitwärts gestreckt auf Schulterhöhe. Durch Zusammenziehen der Schulterblätter müssen sich die inneren Ränder der Schulterblätter nähern. Dies geschieht durch langsames Rückwärtsführen der Arme. Durch häufiges Üben soll es so weit gebracht werden, daß sich die inneren Ränder der Schulterblätter ganz schließen. Die Arme dürfen ihre Richtung nicht verlieren, Ellbogen nicht beugen. Dann führe man die Arme wieder langsam nach vorn zur Ausgangsstellung und versuche dabei, die Schulterblätter geschlossen zu halten. Nun Arme gut strecken; bei dieser Streckung dürfen sich die Schulterblätter wieder voneinander entfernen. Abb. 38.

Ausatmen beim Zusammenziehen, einatmen bei der Streckung.

2. Die Arme sind in diagonalen Richtung gehoben, d. h. in Richtung zwischen Armstreckung aufwärts und seitwärts. In dieser Armhaltung versuche man, die Schulterblätter zu schließen, ohne die Arme zu senken. Durch die Armhaltung ergibt sich, daß die unteren Winkel der Schul-



Abb. 40. Rumpf vorwärts senken

terblätter einen längeren Weg bis zur völligen Zusammenziehung der Schulterblätter haben als bei Übung 1. Abb. 39. Atmung wie vorher.

b) Rumpf vorwärts senken

Bei Übung 1–4 fällt das Senken und Beugen mit der Ausatmung, das Heben und Strecken mit der Einatmung zusammen.

1. Rumpf vorwärts senken kann aus folgenden Stellungen ausgeführt werden. 1. Stehender Grundstellung; 2. Schlußstehender Stellung; 3. Schrittstellungen: vorwärts – vorwärts auswärts – rückwärts – rückwärts auswärts; 4. Grätschstellung; 5. Ausfallstellung. Diese Ausfallstellungen können aus Grundstellung oder aus schlußstehender Stellung eingenommen werden.

Aus diesen verschiedenen Beinstellungen wird der Rumpf mit geradem Rücken vorwärts gesenkt. Dies kann mit verschiedenen Armhaltungen ausgeführt werden, mit Hüften fest, Armanbeugung, Hände Nacken fest, Hände Kopf fest, Arme seitwärts strecken, Arme vorwärts strecken, Armschwimmen, Armschlagen. Abb. 40.

Befehl: Rumpf vorwärts – senkt! – hebt!

Eine Übung, die mehr Kraft und Anstrengung erfordert, ist folgende:

2. Ausgangsstellung: Grundstellung. Arme hängen lose am Körper, Handrücken schauen nach vorn. Arme langsam vorwärts aufwärts führen oder gewöhnliche Armführung. Körper gut strecken. Hände im Handgelenk leicht nach hinten abbiegen. Rumpf langsam mit geradem Rücken vorwärts senken; dabei strebe man mit den Händen weit nach vorn, wenn möglich bis auf den Boden. Beim Aufrichten des Körpers strebe man auch wieder mit den Armen soweit wie möglich nach vorn, Kopf bleibt zwischen den Armen, nicht nach vorn fallen lassen, bis die Ausgangsstellung wieder erreicht ist. Die Aufrichtung des Körpers muß mit geradem Rücken vor sich gehen. Nach der Aufrichtung werden die Arme langsam vorwärts gesenkt.

3. Runde Rumpfbeuge. Ausgangsstellung: Grundstellung. Arme langsam vorwärts aufwärts führen. Körper gut strecken. Rumpf langsam vorwärts abwärts beugen, bis die Fingerspitzen möglichst nahe an den Füßen den Boden berühren. Das Körpergewicht bleibt während der ganzen Übung vorn auf den Ballen. Hierauf rolle man den Rumpf langsam wieder auf zur Ausgangsstellung; dies geschieht der Reihe nach erst von den Lendenwirbeln, Brustwirbeln und zuletzt von den Halswirbeln aus. Zuletzt strecke man das Rückgrat wieder gut aus. Arme bleiben bei der Aufrollung locker hängen. Abb. 41.

Befehl: Rumpf vorwärts — beugt! — hebt!

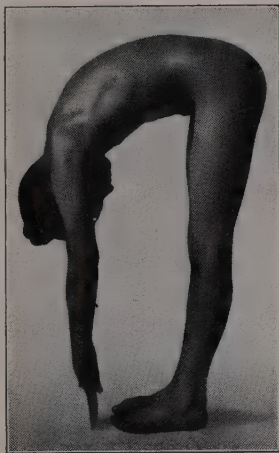


Abb. 41. Runde Rumpfbeuge

4. Wechselweise Rumpf vorwärts senken und abwärts beugen. Ausgangsstellung: Grundstellung. Arme langsam vorwärts aufwärts führen, Körper gut strecken. Mit geradem Rücken bis zur Horizontale Rumpf vorwärts senken. Nun wird in die runde Rumpfbeuge übergegangen, indem der Rumpf vorwärts abwärts gebeugt wird. Rumpf wieder bis zur Horizontale mit geradem Rücken heben. Diese zwei Stellungen können nun abwechselungsweise geübt werden. Dann mit geradem Rücken Rumpf aufrichten zur Ausgangsstellung.

Befehl: Rumpf vorwärts — senkt! Abwärts — beugt! — streckt!

Übungen 3, 4 können auch als Ausfallstellung vorwärts und rückwärts geübt werden.

Man achte aber darauf, daß folgende häufig vorkommende Fehler vermieden werden: Vorfallen des Leibes (dieser muß während der ganzen Übung energisiert bleiben), Entstehen eines runden Rückens im oberen Teil des Rückgrats, falsche Führung der Arme und Vorschieben des Kinnes. Ziehe das Kinn gut an!

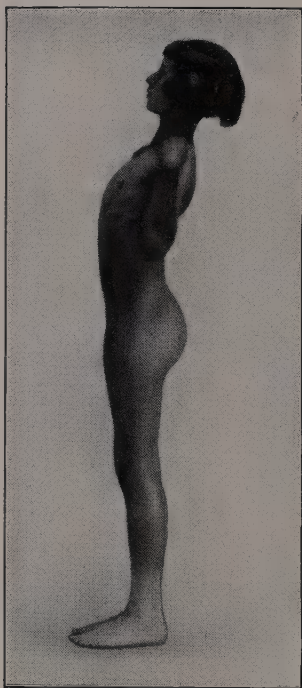


Abb. 42. Hohe Rumpfrückwärtsbeuge

5. Hohe Rumpfrückwärtsbeugung. Nur der obere Teil des Rückens soll rückwärts gebeugt werden, der Kopf in Übereinstimmung des Rückens, Kinn anziehen. Nicht Nachgeben der Bauchmuskeln und der Hüftgelenke, Becken nicht vorwärts führen, Bauchmuskeln stramm, also Kreuz ja nicht einziehen! Die Knie bleiben gestreckt. Die Schultermuskeln und Rückenstreckmuskeln müssen angestrengt werden. Der Brustkorb wird durch diese Stellung gehoben und gedehnt. Dadurch eignet sich diese Übung ganz besonders als Atemungsübung. Die Einatmung geschieht bei der Rückwärtsbeugung, die Ausatmung bei der Aufwärts-



Abb. 43. Standwage

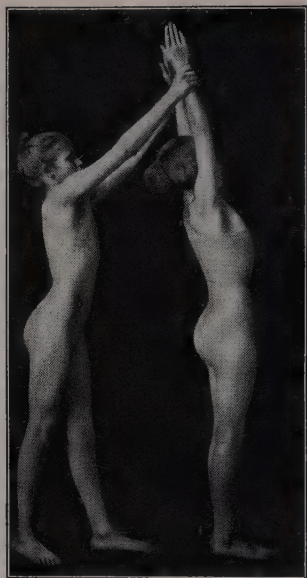


Abb. 44. Spannbeugung
mit lebender Stütze

Mit Armstreckung seitwärts und Armstreckung aufwärts.

b) Die Standwage kann auch mit Stützen eines Seitenkameraden, an einer Sprossenwand od. dgl. geübt werden.

streckung. Rumpfrückwärtsbeugen kann aus stehender Grundstellung, aus Schrittstellungen oder aus Spreizstellungen ausgeführt werden. Armhaltung: Hüften fest, Armanbeugung und Armstreckung aufwärts. Abb. 42.

Befehl: Hohe Rumpfbeuge, Rumpf rückwärts — beugt! — streckt!

6. Standwage. a) Aus der Ausfallstellung wird das vordere Knie gebeugt, der hintere Fuß hebt sich vom Boden ab, bis Bein und Oberkörper eine wagrechte Haltung bilden. Das abgehobene Bein bleibt gut gestreckt, der Oberkörper etwas zurückgebogen. Eine der wenigen Übungen, bei welcher das Kreuz leicht eingezogen sein darf. Abb. 43.

Befehl: Auf linken (r.) Fuß Standwage — stellt!

Spannbeugungen

Diese Übungen sind nur unter verständnisvoller Aufsicht zu üben und selbst dann erst, wenn die Übenden etwa 16 Jahre alt sind. Werden die Übungen falsch ausgeführt, so werden sie mehr schaden als nützen. Spannbeugungen werden in einem Abstand von einem Gerüste, wie Sprossenwand, Baum oder einer gewöhnlichen Wand, auch frei mit lebenden Stützen, ausgeführt. Der Abstand beträgt gewöhnlich eine Fußlänge. Die Ausgangsstellung ist Grundstellung mit Armhaltung aufwärts. Die Fällung geschieht vom Fußgelenk aus, die Rückwärtsbeugung im oberen Teil des Rückens, die Hände fassen die Stütze, Kreuz nicht einziehen. Hüftgelenke bleiben gestreckt, Becken darf nicht

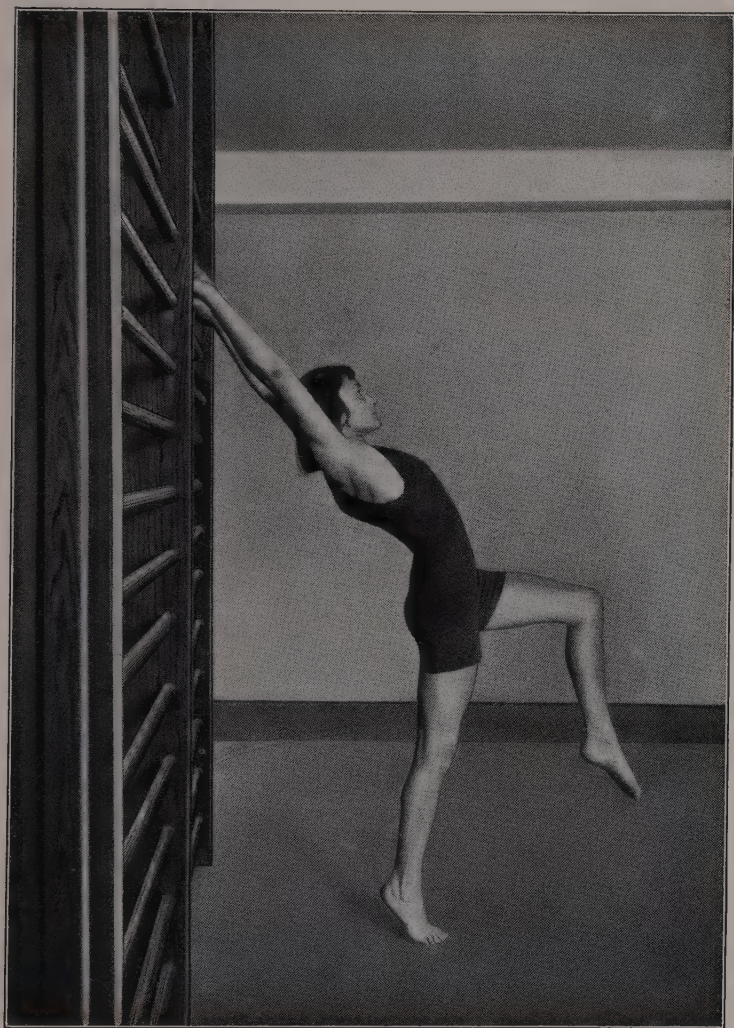


Abb. 45. Spannbeugung an Sprossenwand

nach vorn geschoben werden. Bauchmuskulatur stramm. Durch Strecken wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen. Häufig vorkommende Fehler sind: Gebeugte Knie, vorgeschobenes Becken, eingezogenes Kreuz, schlaffe Bauchmuskulatur, Zurücksinken des oberen Teils des Brustkorbes gegen das Gerät. Sowie einer der Übenden einen dieser Fehler macht, geht sofort die vollkommene Streckung des Körpers verloren.

Spannbeugungen können mit Fersenhebung und Knieaufbeugung geübt werden. Abb. 44, 45.

Befehl: Mit Fällung Rumpf rückwärts — beugt! — streckt!
Einatmen bei der Fällung, ausatmen bei der Streckung.

Bauchübungen

Übungen aus der Rückenlage auf dem Boden

Achte bei allen folgenden Bauchübungen, daß das Kreuz fest auf seiner Unterstützungsfläche aufliegt, also kein hohles Kreuz!

a) Knieaufzug

1. Befehl: Beide Knie aufwärts — beugt! Beine aufwärts — streckt! Beine abwärts — senkt!
2. Befehl: Knie an — beugt! Beine aufwärts — streckt! Knie — beugt! Knie — streckt! Beine geschlossen abwärts — senkt!
3. Befehl: Beide Knie — beugt! Linkes Bein aufwärts — streckt, rechtes Bein aufwärts — streckt und gleichzeitig linkes Knie — beugt!

Dies wird mehrmals wiederholt, dann beide Beine langsam abwärts senken. Abb. 46.

4. Befehl: Knie — beugt! Rechtes Knie — beugt, gleichzeitig linkes Bein — streckt und abwärts — senkt!

Dies je nach Kraft des Übenden wiederholen.

b) Beine gestreckt aufwärts heben und senken

Befehl: Beide Beine gestreckt aufwärts bis zur senkrechten Stellung — hebt! Beine gestreckt — senkt!



Abb. 46. Knieaufzug



Abb. 47. Beinspreizen

c) Wechselweise Bein gestreckt aufwärts heben und senken
Befehl: Beide Beine gestreckt zur senkrechten Haltung — hebt!
Linkes Bein langsam — senkt (rechtes Bein bleibt in-
dessen gestreckt oben), rechtes Bein langsam senken, und
linkes Bein — hebt!

Dieser Wechsel wird öfters ausgeführt, je nachdem es die Kraft des
Übenden erlaubt. Man achte aber auf gleichmäßiges und langsames
Heben und Senken der Beine.

d) Beinkreisen

Beide Beine gestreckt und geschlossen soweit wie möglich nach links
und oben kreisend führen zur senkrechten Haltung. Beine nach rechts
unten bis zur Ausgangsstellung kreisen lassen. Dasselbe nach rechts.

Befehl: Beide Beine nach links (r.) — kreist!

e) Beinspreizen

1. Beide Beine vom Boden etwas abheben, langsam spreizen. Beine
zusammenführen, Beine senken. Abb. 47.

Befehl: Beide Beine etwas — hebt! — spreizt! — schließt! —
senkt!

2. Beide Beine vom Boden abheben, spreizen, Beine zur vertikalen
Ebene gespreizt aufwärts führen, Beine wieder spreizen, Beine ab-
wärts senken und wieder zusammenpressen. Die Knie müssen bei den
Übungen gut durchgepreßt sein. Abb. 47.

Befehl: Beide Beine vom Boden — hebt! Beine gestreckt zur ver-
tikalen Ebene aufwärts — führt! — schließt! Beine —
spreizt! Dies mehrere Male wiederholen. Beide Beine
abwärts gestreckt — senkt!

Anmerkung: Sämtliche Bauchübungen können erschwert werden,
indem zu Beginn jeder Übung erst die Fersen handbreit von ihrer
Unterstützungsfläche abgehoben werden; dann entsteht eine kleine Pause,
und erst von da beginnt die Bewegung. Auch vor Schluß der Be-
wegung werden die Beine nicht vollständig gesenkt, sondern die Be-
wegung handbreit vor der Führung auf den Boden unterbrochen.

Aufrollen des Körpers nach rückwärts

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Armen aufwärts gestreckt, der
Handrücken liegt auf dem Boden. Beide Beine geschlossen bis zur



Abb. 48. Aufrollen des Körpers nach rückwärts

Senkrechten heben, unter Aufrollen des Körpers die Fußspitzen nach hinten über den Kopf bringen, bis sie hinter den Händen den Boden berühren, wobei nur noch der Nacken die Unterstützungsfläche bildet. Langsam wieder bis zur senkrechten Beinhaltung zurückgehen, dann die Beine senken. Die Beine müssen gestreckt bleiben! Abb. 48.

Befehl: Beide Beine zur Senkrechten – hebt! Oberkörper nach rückwärts auf – rollt! Oberkörper – streckt! Beine – senkt!



Abb. 49. Aufrichten des Oberkörpers mit geradem Rücken

f) Oberkörper mit geradem Rücken aufrichten

Dies muß ohne Hilfe der Arme und Hände geschehen. Langsam Rumpf wieder mit geradem Rücken senken. Kinn bei der ganzen Übung gut anziehen. Zur Erleichterung können anfangs die Füße durch eine lebende Stütze herabgedrückt oder unter einen Schrank geschoben werden. Auch durch verschiedene Armhaltungen kann die Übung erleichtert und erschwert werden. Am leichtesten ist die Übung, wenn die Hände auf den Bauch gelegt werden oder auf die Oberschenkel. Dann können die Arme seitlich dem Körper anliegen; Hände Hüften fest, Nacken fest und zuletzt Kopf fest. Abb. 49.

Befehl: Oberkörper mit geradem Rücken — hebt! — senkt!

g) Liegestütz mit Stützpunkt auf Unterarme und Zehen

1. Ausgangsstellung: Auf dem Bauch liegende Stellung. Man stütze sich dabei gut auf die Unterarme und die eingestellten Zehen. Der Rumpf wird bis zur Horizontale aufgezo-gen. Es muß darauf geachtet werden, daß das Gesicht nicht zu hoch kommt. Bauch einziehen. In dieser Stellung wird ausgehalten, während man auf drei oder mehr zählt. Das Senken hat sehr langsam zu geschehen, und beim Senken darf der Rumpf nicht nach vorn fallen, sondern muß energisiert bleiben; also Hüftgelenk strecken und Bauch einziehen. Abb. 50.

Befehl: Oberkörper — hebt! — senkt!

Beim Heben ein-, beim Senken ausatmen.



Abb. 50. Liegestütz mit Stützpunkt auf Unterarm und Zehen

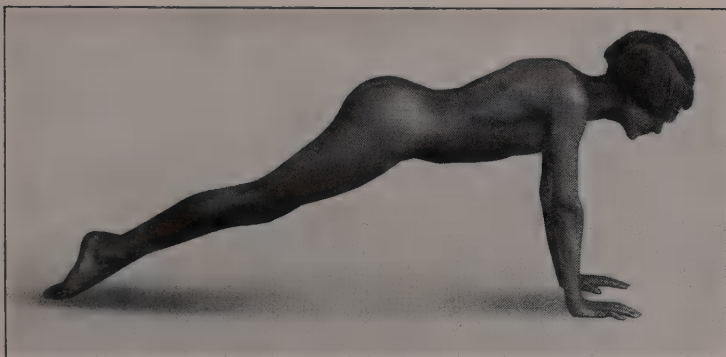


Abb. 51. Liegestütz mit Stützpunkt auf Händen und Zehen

2. Die ganze Ausführung dieser Übung wie Übung 1, nur wird der Rumpf nicht nur bis zur horizontalen Stellung gehoben, sondern das Gesäß so hoch wie möglich.

Befehl: Oberkörper mit Heben des Gesäßes – hebt! – senkt!
Atemung wie vorher.

h) Liegestütz mit Stützpunkt auf Händen und Zehen

Man gehe in Hockstellung, dann in Liegestütz. Dabei werden die Beine leicht nach hinten geworfen. Die Knie und Hüftgelenke gut gestreckt. Geraden Rücken, Bauch einziehen, das Kreuz nicht einziehen, die Schulterblätter müssen möglichst zusammengehalten werden, damit ein runder Rücken vermieden wird, doch darf dadurch keine erzwungene Haltung entstehen. Kopf geradeaus und ja nicht rückwärts beugen, noch nach vorn fallen lassen. Abb. 51.

Befehl: In Hockstellung – fällt! In Liegestütz – springt!

Der Liegestütz kann auch durch folgende Übungen erschwert werden:

1. Kopfdrehung. Nachdem der Liegestütz eingenommen ist, wird die Kopfdrehung ausgeführt.

2. Armbeugung und -streckung. Aus der Ausgangsstellung werden in beiden Ellbogengelenken die Arme gebeugt auf den Befehl: Arme – beugt! Dabei darf das Kreuz nicht eingezogen werden, der Leib darf nicht nach vorn fallen! Auf den Befehl: Arme – streckt! werden die Arme wieder gestreckt und der Rumpf wieder gehoben.

Beim Beugen ein-, beim Strecken ausatmen.

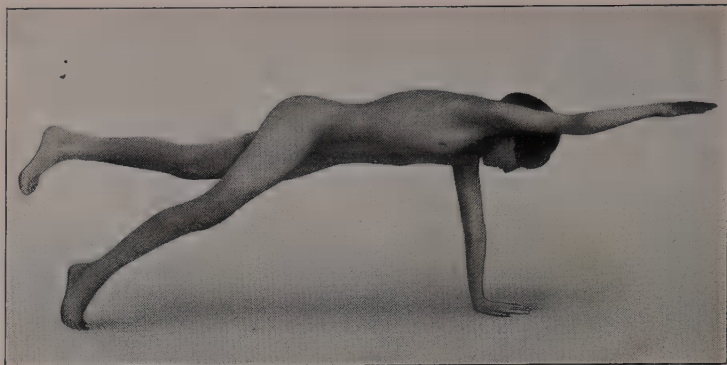


Abb. 52. Wechselnde Bein- und Armhaltung

3. Wechselnde Armhebung.

Befehl: Linken (r.) Arm vorwärts aufwärts – hebt!

Der gestreckte Arm muß so hoch gehoben werden, bis er mit dem Rumpf in derselben Höhe steht. Ein Senken oder Drehen des Beckens muß vermieden werden.

Befehl: Linken (r.) Arm – senkt!

Ist dies mit jedem Arm einzeln geübt worden, wird die Übung durch wechselnde Armhebung erschwert.

4. Wechselnde Beinhebung.

Befehl: Linkes (r.) Bein – hebt!

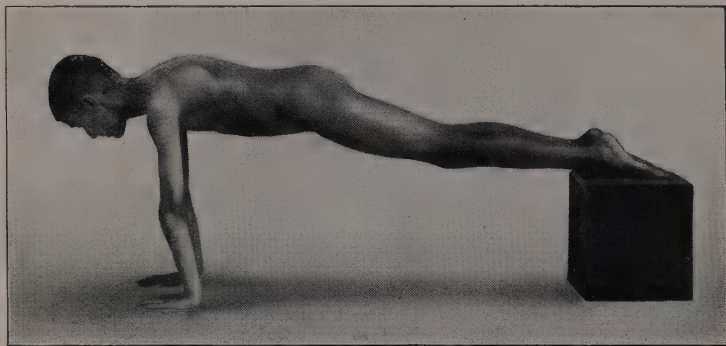


Abb. 53. Liegestütz in horizontaler Lage

Das gestreckte Bein wird ohne Veränderung des Körpers so hoch wie möglich nach hinten gehoben.

Befehl: Zurück – stellt!

Später wird auch diese Übung durch Wechsel erschwert.

5. Wechselnde Bein- und Armhebung.

Befehl: Linken (r.) Arm und rechtes (l.) Bein – hebt! Wechseln – 1! 2! usw.

Auch bei dieser Ausführung achte man darauf, daß die Haltung des Rumpfes nicht verändert wird. Abb. 52.

6. Liegestütz in horizontaler Lage. Wird gleich den vorhergehenden Übungen ausgeführt, nur daß die Füße so hoch unterstützt werden, bis der Körper und die Beine in einer Horizontalen stehen. Abb. 53.

7. Spitzliegestütz. Ausgangsstellung: Hockstellung.

Befehl: Linken Fuß – hebt! (Dabei hebe man das linke Bein gestreckt hoch und stütze sich an den Sprossen.) Rechtes Bein – hebt!

Nun stelle man das rechte Bein neben das linke. Die Bewegung wird gesteigert, indem man die Hände immer näher an die Sprossenwand bringt, bis der Körper schließlich nahezu mit den Händen in einer senkrechten Linie steht. In dieser Stellung kann auch Kopfdrehung ausgeführt werden.

Befehl: Linken Fuß zurück – stellt! Rechten Fuß zurück – stellt!

Diese Übung kann auch mit lebenden Stützen ausgeführt werden. Abb. 54.

i) Rückwärtsfällung und -beugung des Rumpfes aus sitzender Stellung

Ausgangsstellung:

Der Übende sitzt auf einer Bank (kurzsitzende Stellung). Die Füße sollen gestützt werden, dies kann durch einen Kameraden geschehen oder durch



Abb. 54. Spitzliegestütz

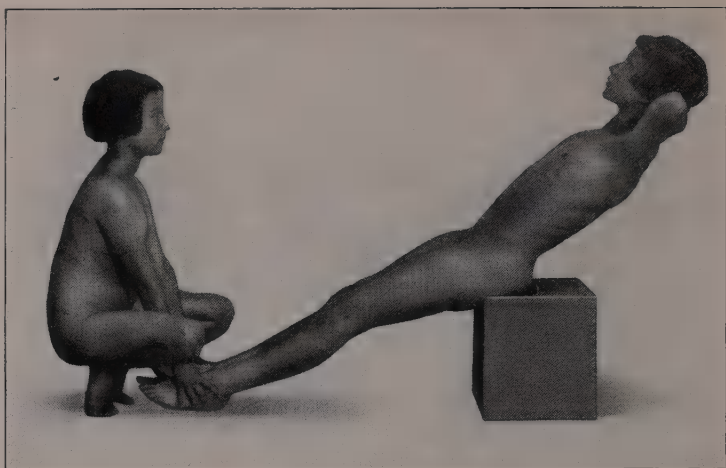


Abb. 55. Rückwärtsfällung des Rumpfes aus sitzender Stellung

eine feste Stütze wie Lattenwand, Schrank usw. Die Beine sind gut gestreckt und die Fersen gegen den Boden gestützt. Der Oberkörper muß in der Ausgangsstellung senkrecht und vollständig gestreckt sein. Kinn angezogen. Beim Rückwärtsfallen keinen runden Rücken und Kopf nicht nach vorn halten. Die Bewegung geschieht von den Hüftgelenken aus. Kreuz darf nicht eingezogen werden. Im Anfang wird die Senkung nur wenig ausgeführt. Erst wenn die Muskulatur schon etwas gestärkt ist, wird nach und nach die Fällung vermehrt, bis zuletzt der Kopf auf den Boden kommt. Auch beim Heben des Rumpfes keinen runden Rücken machen. Kinn anziehen. Die Bewegung kann mit Hände Hüften fest, Armanbeugung, Armauffstreckung und Kopf fest ausgeführt werden. Abb. 55.

Befehl: Rumpf rückwärts — fällt! Aufwärts — streckt!

Einatmen bei der Fällung, ausatmen bei der Streckung.

k) Rückwärtsenkung des Rumpfes aus kniestehender Stellung

Der ganze Körper wird von den Knien aus rückwärts gesenkt. Man achte darauf, daß vollkommene Streckung des Körpers beibehalten wird. Kein runder Rücken. Die Rückwärtsenkung ist anfangs eine ganz geringe, das Hüftgelenk darf nicht gebeugt werden.

Kreuz nicht einziehen. Auch bei der Aufwärtsstreckung muß der Körper gestreckt sein. Im Hüftgelenk nicht einknicken. Die Übung wird mit Hände Hüften fest, Armstreckung aufwärts, Armstreckung seitwärts und Nacken fest ausgeführt. Abb. 56.

Befehl: Rumpf rückwärts – senkt! – hebt!

Einatmen beim Senken, ausatmen beim Heben.

1) Halbstehende Rumpfsenkung rückwärts

Stütze: Lattenwand, Stuhl oder Seitenkamerad. Ausgangsstellung: Man stütze den linken Fuß auf eine Latte oder sonstigen Gegenstand in Kniehöhe oder höher, aber ja nicht höher als Hüfthöhe. Das Bein muß gut gestreckt sein, ebenfalls das Standbein und der ganze übrige Körper. Die Senkung geht von dem Hüftgelenk aus. Wird dieselbe tiefer ausgeführt, so entsteht eine Beugung der Wirbelsäule im lumbalen Teil.

Befehl: Rumpf rückwärts – senkt! Rumpf – hebt!

Auf den Befehl: Fußwechsel – 1! wird das l. Bein zurückgestellt, auf – 2! das r. Bein gehoben, hierauf beginnt die Bewegung wieder von neuem. Die Übung wird mit Hände Hüften fest, Nacken fest und Armstreckung ausgeführt. Abb. 57.

Atmung wie vorher.



Abb. 56. Rückwärts-senken des Rumpfes
aus kniestehender Stellung

m) Übungen an der Sprossenwand in hängender Stellung
Knieanbeugung. Beine gestreckt aufwärts heben und wieder
senken. Beinkreisen und Beinspreizung. (Siehe Bauchübungen im
Liegen Seite 56.) Abb. 58.

Wechselseitige Rumpfbewegungen

Über Atmung bei den folgenden Übungen siehe Atmungsübungen
Seite 86.

Bei diesen Übungen ist besonders darauf zu achten, daß die gute
Haltung beibehalten wird, da sie nur dann auf den Körper gut ein=
wirken. Und gerade diese Übungen führen so leicht zu einer nach=
lässigen Haltung.

Unter wechselseitigen Rumpfbewegungen versteht man Seithal=
tungen, Seitfällungen und Drehungen, Beugungen und Zusammen=
setzungen der beiden letztgenannten Bewegungsformen. Drehungen
u. Beugungen müssen immer auf beiden Seiten gleich oft geübt werden.

Bei allen Bewegungen achte man darauf, daß der Kopf nicht nach



Abb. 57. Halbsteheude Rumpfsenkung rückwärts



Abb. 58. Knieanbeugung in hängender Stellung

vorn fällt und daß bei Beugungen keine Drehungen vorkommen. Dies wird vermieden, wenn man bemüht ist, die Streckung auch während der Beugung beizubehalten.

Beugungen und Drehungen können langsam und schneller ausgeführt werden. Soll die Übung schnell ausgeführt werden, so nennt man dies Wurfdrehung oder Wurfbeugung.

I. Seitbeugungen

a) Grundstehende und schlußstehende Seitbeugung.

Befehl: Rumpf nach links (r.) – beugt! Aufwärts – streckt!



Abb. 59a. Seitbeugung aus
Schrittstellung seitwärts



Abb. 59b. Seitbeugung
aus Grätschstellung

Dasselbe kann mit Hände Hüften fest, Nacken fest, Kopf fest und Armhaltung seitwärts und aufwärts geübt werden. Diese und ähnliche Übungen können auch mit Armhalbstreckung ausgeführt werden. Dies geschieht wie folgt: Ausgangsstellung der Arme, Armanbeugung. Bei der Beugung nach links wird der r. Arm aufwärts gestreckt, gleichzeitig der l. Arm abwärts. Bei der Streckung des Körpers werden die Arme wieder angebeugt.

b) Seitbeugung aus Schrittstellung und Grätschstellung. Diese Übung wird gleich der vorhergehenden ausgeführt, nur durch verschiedene Schrittstellungen verändert; in der Regel wird nach dem vorderen Bein gebeugt. Abb. 59a, 59b.

c) Seitbeugung aus Ausfallstellungen. Bei einer Ausfallstellung nach vorn wird die Seitbeugung nach dem vorgestellten Bein ausgeführt, bei der seitlichen Ausfallstellung kann die Seitbeugung

nach beiden Seiten geübt werden. Mit Hände Hüften fest, Kopf fest, Armstreckung seitwärts und aufwärts zu üben.

d) Seitbeugung im Reitsitz. Geräte: Bank, Schemel oder Stuhl. Je nach Höhe der Unterstützungsfläche werden die Beine vorwärts ausgestreckt; die Oberschenkel müssen dann fest an der Bank anliegen, damit bei der Seitbeugung das Becken festgehalten wird.

Armhaltungen siehe Übung c.

Befehl: Im Reitsitz über die Bank — sitzt! Rumpf nach links (r.) — beugt! — streckt! usw.

e) Seitbeugung in Kniesitz, in kniestehender und halb=

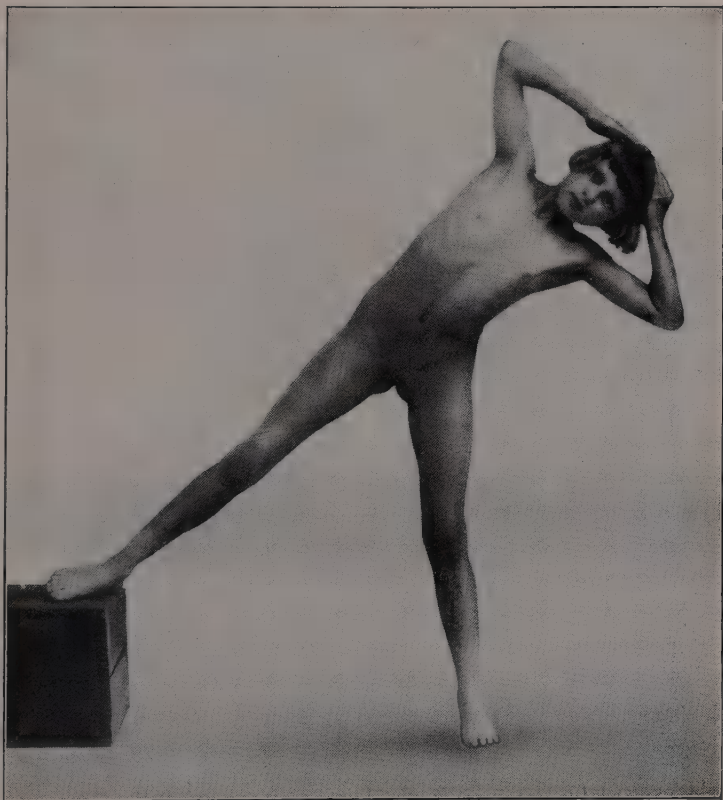


Abb. 60. Rumpffseitfällung mit aufgestütztem Fuß

knienstehender Stellung. Diese Stellungen werden genau wie oben beschrieben ausgeführt, doch achte man ganz besonders darauf, daß bei der Beugung der Körper gut gestreckt bleibt.

II. Rumpffseitfällungen

a) Rumpffseitfällung mit aufgestütztem Fuß. Der linke (r.) Fuß wird in einer gewissen Höhe fixiert. Die Höhe richtet sich nach der Leistungsfähigkeit des Übenden. Anfänger stützen den Fuß in geringer Höhe auf, z. B. erste oder zweite Sprosse oder niederen Schemel; nach längerer Übung wird die Unterstützungsfläche des Fußes nach und nach erhöht, bis auf Hüfthöhe. Danach wird Rumpffseitfällung ausgeführt. Abb. 60. Mit Hände Hüften fest, Nacken fest, Kopf fest, mit seitlich ausgestreckten Armen und aufwärts gestreckten Armen.

Befehl: Rumpf nach links (r.) – fällt! – streckt!

b) Rumpffseitfällung mit Beinheben. Ausgangsstellung: Stehende Grundstellung. Die Rumpffseitfällung geschieht im Hüftgelenk. Fällung nach links (r.). Gleichzeitig wird das rechte (l.) Bein gestreckt gehoben, und zwar darf es weder nach vorn noch nach rückwärts ausweichen. Schultern nicht nach vorn fallen lassen. Nach längerer Übung muß der Körper so tief gefällt und das Bein so hoch gehoben werden, bis Rumpf und Bein eine wagrechte Linie bilden. Zurück zur Ausgangsstellung! Die Übung kann frei und mit lebenden Stützen ausgeführt werden. Abb. 61a, 61b.

Armhaltungen siehe Übung a.

Befehl: Rumpf nach links (r.) mit Heben des rechten (l.) Beines – fällt! Grund – stellung!

c) Rumpffseitfällung an der Sprossenwand. Ausgangsstellung: seitlich stehend zum Gerät mit Armanbeugung. Abstand etwa Armlänge. Der Rumpf wird seitlich gefällt, dabei werden die Arme gestreckt und mit den Händen die Sprossen umfaßt; gleichzeitig wird das obere Bein gestreckt gehoben, wenn möglich wagrecht.

Befehl: Siehe oben.

d) Rumpffseitfällung an der Sprossenwand und mit lebender Stütze. Der Anfang der Übung genau wie oben beschrieben, nur daß das gehobene Bein von einer lebenden Stütze gehalten wird; dann lasse man das untere Bein heben und senken. Das untere Bein wird dicht an das obere gehoben. Körper und Beine gut strecken, Becken ja nicht drehen! Abb. 62.



Abb. 61 a und b. Rumpffettfällung mit Beinheben

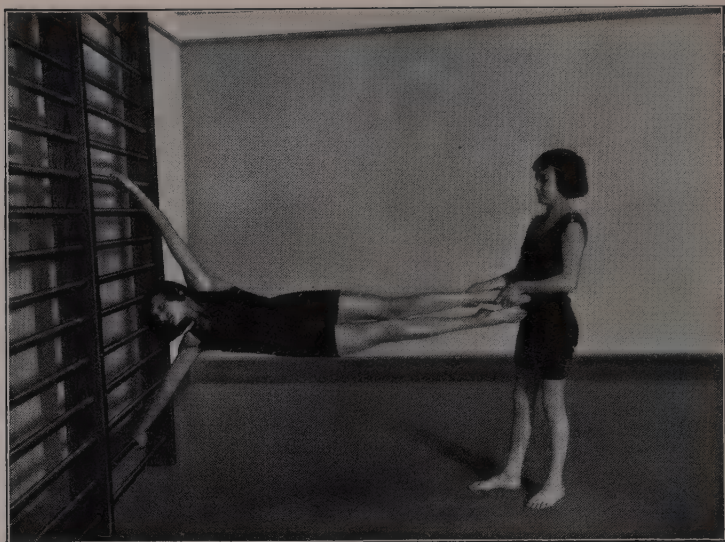


Abb. 62. Rumpffseitfällung an der Sprossenwand
mit lebender Stütze

III. Liegestütz seitlich

a) Auf dem Boden. Seitlicher Liegestütz wird durch den Liegestütz vorwärts eingenommen.

Befehl: Auf die linke (r.) Hand — dreht!

Der Körper wird mit der angegebenen Hand und dem linken (r.) Fuß gestützt. Er muß vollkommen gerade und gestreckt sein. Beine gut strecken und aufeinanderlegen, Becken nicht senken noch drehen. Abb. 63.

1. Mit Arm strecken. Auf den Befehl: Arme aufwärts — streckt! wird der freie Arm gut gestreckt, auf — beugt! wieder gebeugt.

2. Mit Bein heben. Auf den Befehl: Rechtes (l.) Bein — hebt! wird das obere Bein gut gestreckt, so hoch als möglich gehoben, auf — senkt! wieder langsam zurückgeführt.

3. Arm strecken und Bein heben. Wie oben beschrieben, nur wird gleichzeitig beides ausgeführt. Diese Übungen können auch mit lebenden Stützen oder an der Lattenwand ausgeführt werden. Abb. 64.

b) Mit Seitenkameraden. 1. Die lebenden Stützen stehen in Grätschstellung mit Hände Hüften fest. Die Übenden stützen die untere

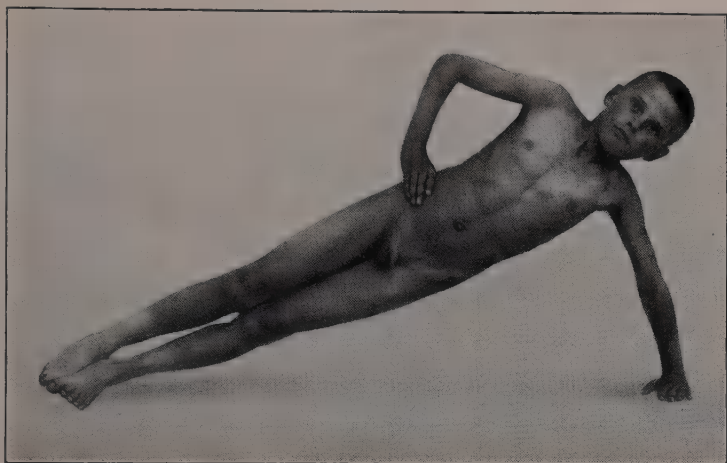


Abb. 63. Seitlicher Liegestütz

Hand auf den Boden, mit der oberen Hand halten sie sich an den Unterarmen der Stützen fest. Aus dieser Stellung wird Beinheben, wie oben schon beschrieben, ausgeführt.

2. Bei folgender Übung braucht jeder Übende zwei Stützen. Die Stützen stehen in Schrittstellung vorwärts und haben das Körper-



Abb. 64. Seitlicher Liegestütz mit Armstrecken und Beinheben

gewicht auf dem hinteren Fuß. Die eine Stütze hält die obere Hand, die andere das obere Bein.

Befehl: Bein — hebt!

Das untere Bein wird an das obere Bein geführt.

Auf den Befehl: Bein — senkt! wird das Bein wieder nach unten gesenkt.

c) Körperaufzug aus seitliegender Stellung. Ausgangsstellung: Siehe seitliegende Stellung. Man stütze sich fest mit den Füßen und dem Unterarm auf den Boden. Auf den Befehl: Rumpfaufzug Rumpf — hebt! wird die Hüfte vom Boden abgehoben, bis der Körper gut gestreckt ist. In dieser Stellung etwas aushalten. Auf — senkt! langsam Rumpf wieder senken. Abb. 65.

d) An der Sprossenwand. Die eine Hand umfaßt die dritte oder vierte unterste Sprosse mit dem Daumen nach oben, die andere Hand die Sprosse etwas über Körperhöhe. Auf den Befehl: In Seitliegestütz — springt! schwingt man die Beine und den Körper so weit zur Seite, bis der Körper und die Beine vollkommen gestreckt sind, wie bei der vorhergehenden Übung schon beschrieben. Auf den Befehl: Zurück — springt! werden die Beine wieder im Sprung angezogen. Dieselbe Übung wird dann auch auf der andern Seite ausgeführt. Becken nicht drehen. Kein runder Rücken. Kopf nicht nach vorn fallen lassen. Diese Übung kann auch in Ermangelung einer Sprossenwand an einem Tisch ausgeführt werden.



Abb. 65. Körperaufzug aus seitliegender Stellung



Abb. 66. Seiddrehung aus Schrittstellung

IV. Seiddrehungen

Atmung siehe Atmungsübungen S. 86

a) Seiddrehungen aus grundstehender und schlußstehender Stellung. Bei den Seiddrehungen sehe man darauf, daß die Schultern nicht gehoben werden, daß das Rückgrat und der Hals gut gestreckt bleiben. Die Übung kann mit fixiertem Becken und mit Beckendrehung geübt werden.

Befehl: Seiddrehung nach links (r.) – dreht! Vorwärts – dreht!



Abb. 67. Seiddrehung aus Reitsitz

Mit Hände Hüften fest, Armanbeugung, Kopf fest, Armstreckung seitwärts, Armstreckung aufwärts und Armschlagen zu üben.

b) Seiddrehungen aus Schrittstellungen.

Diese Seiddrehungen werden vollkommen übereinstimmend mit den oben beschriebenen ausgeführt, nur durch verschiedene Schrittstellungen verändert. Siehe Schrittstellungen S. 26, 27, 28. Auch aus Spreizstellung zu üben mit Fersenheben. Abb. 66.

c) Seiddrehungen aus Reitsitz. Bei diesen Übungen wird das Becken fixiert, die Drehung soll also nur eine Rumpfdrehung sein. Abb. 67.

d) Seiddrehungen aus Kniestitzstellung. Die Seiddrehungen werden auch von dieser Stellung aus nur eine Rumpfdrehung, da auch hier das Becken fixiert ist.

e) Seiddrehungen aus kniestehender Stellung. Bei dieser Übung ist das Becken nicht fixiert, und somit kann eine Becken- und Rumpfdrehung ausgeführt werden.

f) Seiddrehungen aus halbkniestehender Stellung. Die Drehungen werden nur nach dem vorgestellten Fuß vorgenommen. Man versuche, die Drehung soweit als möglich auszuführen.

Nachdem eine der genannten Stellungen eingenommen ist, wird die Seiddrehung ausgeführt auf den Befehl: Seiddrehung nach links (r.) – dreht! Zur Mitte – dreht! Nach rechts (l.) – dreht! Zur Mitte – dreht! Armsführungen wie bei Übung a.

Diese Übungen können auch als Wurfdrehungen ausgeführt werden, und zwar von Seite zu Seite.

g) Seitdrehungen aus Ausfallstellung. Bei Ausfall vorwärts wird der Rumpf nur nach dem vorgestellten Fuß gedreht. Bei Ausfall vorwärts=auswärts wird der Rumpf auf beide Seiten gedreht. Bei dieser Übung findet zugleich mit der Rumpfdrehung eine Beckendrehung statt.

Mit Hände Hüften fest, Kopf fest, Armstreckung seitwärts, Armstreckung aufwärts.

V. Rumpfkreisen

a) Ganze Rumpfkreise. Rumpfkreisen wird aus Grätschstellung, Grundstellung, schlußstehender Stellung und kniestehender Stellung geübt. Aus Grätschstellung führe man Rumpfkreisen zuerst aus, weil die Unterstützungsfläche die größte ist.

Befehl: Rumpf mit geradem Rücken vorwärts — senkt! Rumpf nach links — kreist!

Der Rumpf wird nach links gedreht und gleichzeitig gebeugt, dann rückwärts gekreist, bis man rückwärts in der Mitte angekommen ist; die Stellung ist dieselbe wie bei hoher Rumpfbeugung rückwärts, hierauf wird nach rechts gedreht u. gebeugt u. mit geradem Rücken nach vorn gekreist. Dann Rumpf mit geradem Rücken aufrichten. Dasselbe nach rechts.

Die Ausführung von Rumpfkreisen aus Grundstellung und schlußstehender Stellung ist dieselbe wie oben beschrieben, dagegen aus kniestehender Stellung wird die Ausführung etwas verändert. Nachdem die kniestehende Stellung eingenommen ist, wird der Rumpf mit geradem Rücken vorwärts gesenkt, gleichzeitig weicht man mit dem Gesäß nach hinten aus, aber nicht so weit, daß man auf den Fersen sitzt.

Dann Rumpfkreisen nach links. Der Rumpf wird nach links gedreht und gebeugt, gleichzeitig wird das Gesäß wieder gehoben und das Hüftgelenk gestreckt, dann rückwärts gekreist, hierauf nach rechts gedreht und gebeugt und mit geradem Rücken nach vorn gekreist. Rumpf mit geradem Rücken aufrichten.



Abb. 68. Seitdrehung
mit Seitbeugung

b) Halbe Rumpfkreise. Diese können aus Grätschstellung, Grundstellung, schlußstehender Stellung, Schrittstellungen und halbkniestehender Stellung ausgeführt werden. Aus Schrittstellungen können nur halbe Rumpfkreise ausgeführt werden.

In Schrittstellung, mit linkem Fuß vorwärts gestellt, wird der Rumpf wie oben beschrieben erst vorwärts gesenkt, dann nach links gekreist und hoch rückwärts gebeugt, dann nicht weiter kreisen, sondern den Rumpf aufrichten. Dasselbe mit Schrittstellung rechten Fuß vorwärts gestellt und nach rechts gekreist.

Mit Hüften fest, Nacken fest, Kopf fest und Armstreckung aufwärts zu üben. Armstreckung aufwärts wie gewöhnlich und mit geschlossenen Händen. Um ein Beispiel zu geben, wie Seitdrehungen und Rumpfbeugungen vorwärts und rückwärts, dann Seitbeugungen und Drehungen zusammengestellt werden können, gebe ich von jeder Zusammenstellung ein Beispiel.

c) Rumpfrollen. Die gleiche Ausführung wie bei a, nur darf beim Vorwärtsbeugen der Rücken rund sein. Beim Rückwärtsbeugen Kreuz nicht hohl machen!

VI. Seitdrehung mit Rumpfsenkung rückwärts und vorwärts

a) Ausführung und Befehl gleich den vorhergehenden Übungen. In der Drehstellung wird dann Rumpfsenken vor- und rückwärts ausgeführt. Die Senkung rückwärts soll nur im oberen Teil des Rückens ausgeführt werden. Kreuz dabei nicht einziehen und Beckengürtel fixieren. Beim Vorwärtsenken des Rumpfes achte man auf geraden Rücken.

Mit Hände Nacken fest, Armstreckung seitwärts und Armstreckung aufwärts zu üben. Die Übung wird in Grundstellung, Schlußstellung, Schrittstellung und Spreizstellung geübt.

b) Seitdrehung mit Seitbeugung. Ausgangsstellung: Grätschstellung oder Schrittstellung links (r.). Fuß vorwärts-auswärts. Der Rumpf wird nach links (r.) gedreht und nach links (r.) gebeugt. Abb. 68.

Armhaltung siehe Übung a.



Abb. 69. Atmungsbewegungen mit Arme Aufwärtsheben

Atmungsbewegungen

Ich führe nur wenige Atmungsbewegungen auf, und zwar nur solche, die sich besonders gut für Atemübungen eignen, da alle Bewegungsformen natürlich mit guter Atemführung ausgeführt werden müssen. Bei den nachstehenden Übungen richte man die Schnelligkeit der Bewegung nach der Fähigkeit des Ein- und Ausatmens ein. Man bemühe sich, nach und nach einen langsamen Rhythmus zu erzielen dadurch, daß man die Zeitdauer des Einatmens und Ausatmens allmählich verlängert.

I. Brustkorbatmung

a) Übungen aus Rückenlage

1. Arme vorwärts=aufwärts führen. Man lasse die Beinen rückwärts auf den Boden liegen! (Mit ausgestreckten oder an-

gebeugten Beinen, bei angebeugten Beinen ist die Bauchmuskulatur erschlafft.) Versuche das Kreuz fest auf den Boden zu drücken.

Befehl: Arme langsam vorwärts-aufwärts führen, gleichzeitig einatmen — 1! Arme langsam vorwärts-abwärts führen und ausatmen — 2!

Die Übung kann gesteigert werden durch verlängertes Zählen. Nach Übungen, die anstrengend sind, wie Laufen und Springen, läßt man die Übenden nach eigenem Rhythmus atmen.

2. Die Übung kann auch aus der Ausgangsstellung Armstreckung vorwärts mit Armführung seitwärts ausgeführt werden.

b) Übungen aus stehender Grundstellung

1. Hände Hüften fest.

Befehl: Brustkorb heben mit Einatmung — 1! Ausatmen — 2!

Dasselbe mit Kopfbeugung rückwärts und Fersehebung zu üben. Dasselbe mit Kopf fest.

2. Arme aufwärts heben. Ausgangsstellung: Stehende Grundstellung.

Befehl: Arme unter Einatmung — hebt oder streckt! Arme unter Ausatmung — vorwärts-abwärts führt oder abwärts — streckt!

Die gute Haltung, besonders bei der Ausatmung, nicht verlieren. Werden diese Übungen auf diese Weise gut ausgeführt, so können sie mit Ferse heben und senken und Knie beugen und strecken geübt werden. (Strecken: einatmen! Senken: ausatmen!) Abb. 69, 70.

3. Armführung seitwärts. Ausgangsstellung: Armhaltung vorwärts.

Befehl: Unter Einatmung Arme seitwärts führen — 1! Unter Ausatmung Arme vorwärts führen — 2!

Schultern zurück, nicht nach vorn fallen lassen. Mit Kopf rückwärts-beugen, Fersehebung und Kniebeugung zu üben.

4. Armkreisen. Ausgangsstellung: Stehende Grundstellung.

Befehl: Unter Einatmung Arme vorwärts-aufwärts führen — 1!

Unter Ausatmung Arme seitwärts-abwärts führen — 2!

5. Unterarmführung seitwärts. Ausgangsstellung: Armschlaghaltung.

Befehl: Unter Armführung seitwärts einatmen — 1! Zurück, gleichzeitig ausatmen — 2!



Abb. 70. Atmungsbewegungen mit Arme aufwärts heben (links) und Hände Kopf fest (rechts)

Mit Kopfbeugung rückwärts und hoher Rumpfbeugung rückwärts zu üben.

6. Armdrehung auswärts. a) Ausgangsstellung: Stehende Grundstellung.

Befehl: Arme unter Einatmung auswärts drehen – 1! (Die Arme müssen so weit nach außen gedreht werden, bis die Handflächen nach außen sehen, dabei halte man die Arme gut gestreckt am Körper, Schultern nicht heben.) Arme unter Ausatmung zurück zur Grundstellung – 2!

In dieser Übung kann die Kopfbeugung rückwärts und die hohe Rumpfbeugung rückwärts hinzugenommen werden.

b) Ausgangsstellung: Armstreckung seitwärts.

Befehl: Unter Einatmung Arme auswärts drehen, bis die Handflächen nach oben sehen – 1! Unter Ausatmung zurückdrehen – 2!

Mit Kopfbeugung rückwärts und hoher Rumpfbeugung rückwärts zu üben.

7. Diagonale Armausbreitung. Ausgangsstellung: Stehende Grundstellung mit vorn gekreuzten Händen.

Befehl: Armhebung vorwärts=aufwärts und diagonale Armausbreitung unter Einatmung – 1! Unter Ausatmung zurück zur Ausgangsstellung – 2!



Abb. 71. Einatmung mit diagonaler Armausbreitung



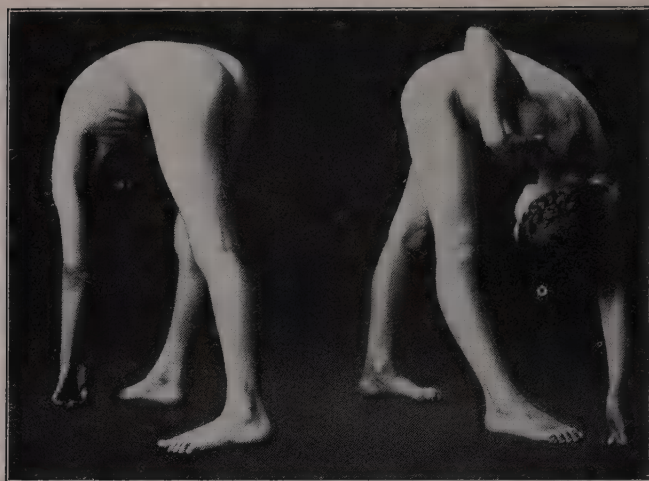
Abb. 72. Ausatmung

Beim Kreuzen der Arme wird Kopf und Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, dabei schließen sich die Oberarme an den Brustkorb an und fördern dadurch die Ausatmung. Abb. 71, 72. Mit Fersenhebung und Kopfrückwärtsbeugung zu üben.

c) Übungen aus Spreizstellung

1. Sägeübung. Diese und die nächste Übung ist eine Fällung vorwärts im Hüftgelenk und zugleich eine Beugung vorwärts der Wirbelsäule. Die Rumpfbeugung fällt mit der Ausatmung, Rumpfhhebung mit der Einatmung zusammen. Abb. 73.

Ausgangsstellung: Spreizstellung, Armanbeugung.



Oben: Abb. 73. Sägeübung
 Unten: Abb. 74. Arthauen

Befehl: Rumpf beugen, gleichzeitig rechte Faust so nah wie möglich an linken Fuß stoßen — 1! (ausatmen). Rumpf heben, Arme anbeugen — 2! (einatmen). Rumpf beugen, linke Faust an rechten Fuß stoßen — 3! (ausatmen). Rumpf heben, Arme anbeugen — 4! (einatmen).

Knie gut durchdrücken.

2. **Arthauen.** Ausgangsstellung: Spreizstellung. Arme aufwärts gestreckt, beide Hände ineinander gelegt (einatmen).

Befehl: Rumpf und Arme rasch abwärts schwingen — 1! (ausatmen). (Man versuche, mit den Händen möglichst auf den Boden zu kommen.) Rumpf und Arme rasch aufwärts schwingen — 2! (einatmen). Abb. 74.

d) Stabübungen

1. **Stabüberheben mit Armbeugen.** Ausgangsstellung: Stehende Grundstellung. Stab wird mit abwärts gestreckten Armen und etwas weiter als Schulterbreite gefaßt.

Befehl: Stab vorwärts=aufwärts über den Kopf führen, gleichzeitig einatmen — 1! Arme anbeugen, Stab hinter die Schulterblätter legen, gleichzeitig ausatmen — 2! Stab aufwärts strecken, gleichzeitig einatmen — 3! Stab vorwärts=abwärts führen, gleichzeitig ausatmen — 4!

2. **Stabüberheben mit gestreckten Armen.** Ausgangsstellung: dieselbe wie bei Übung 1.

Befehl: Stab überheben mit gestreckten Armen, gleichzeitig einatmen — 1! Stab zurückführen, gleichzeitig ausatmen — 2!

Man achte beim Überheben des Stabes darauf, daß dies gleichzeitig mit beiden Armen geschieht und daß dabei keine Drehung des Rumpfes erfolgt, auch darf die gute Haltung des Rumpfes nicht verlorengehen. Kreuz nicht einziehen. 1 und 2 mit Fersehebung zu üben. Abb. 75.

3. **Rumpfvorwärts-senken mit Stabüberheben.** Ausgangsstellung: Stehende Grundstellung oder Grätschstellung.

Befehl: Stab mit gestreckten Armen überheben, gleichzeitig Rumpf vorwärts senken und ausatmen — 1! Stab zurück, gleichzeitig Rumpf heben und einatmen — 2!

Abb. 76.



Abb. 75. Stabüberheben mit gestreckten Armen

e) Wechselseitige Atemübungen

Es ist darauf zu achten, daß die Seiddrehungen und die Einatmung zusammenfallen, ebenfalls die Ausatmung und das Zurückgehen in die Grundstellung. Bei der Seitbeugung wird durch Einatmung der Brustkorb gehoben, dann der Rumpf gebeugt und gleichzeitig ausgeatmet. Nun fällt das Zurückgehen in die Ausgangsstellung und die Einatmung wieder zusammen; ausgeatmet wird ohne Bewegung. Bei Beugungen wird immer bei der Einatmung eine Brusthälfte gedehnt, z. B. wird der Körper nach rechts gebeugt, so dehnt sich die linke Brusthälfte und damit die linke Lunge.

II. Bauch- und Zwerchfellatmung

a) Diese Übungen werden meistens aus Rückenlage geübt, können aber auch im Stehen ausgeführt werden. Der Übende lege sich eine Hand zur Selbstbeaufsichtigung auf den Bauch und versuche nun, ohne den Brustkorb stark zu heben, mit dem Zwerchfell so stark einzuatmen, daß der Bauch sich herauswölbt. Beim Ausatmen sinkt der Bauch wieder zusammen.

b) Ausgangsstellung: Spreizstellung. Hände Hüften fest. Rumpf vorwärts senken. Ausatmung bei der Senkung, einatmen beim Aufrichten.

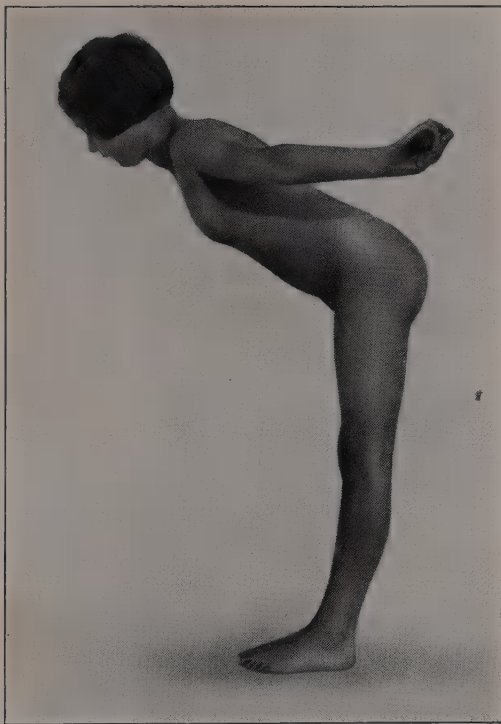


Abb. 76

Rumpf vorwärts senken mit Stabüberheben

Gleichgewichtsübungen

I. Übungen auf dem Boden

Aus stehender Stellung

1. Zehenstehende Stellung in Grundstellung
- Zehenstehende Stellung in schlußstehender Stellung
- Zehenstehende Stellung in Schrittstellungen

2. Verschiedene Armhaltungen während der Kniebeugungen

a) Mit Armstreckung aufwärts.

Befehl: Fersen — hebt, Arme — beugt! Knie halb oder ganz — beugt, Arme aufwärts — streckt! Knie — streckt, Arme — beugt! Fersen — senkt, Arme abwärts — streckt!

b) Mit Armstreckung seitwärts.

c) Mit Armstreckung vorwärts.

d) Mit Armführung seitwärts=aufwärts.

Befehl: Fersen — hebt und Arme seitwärts — hebt! Knie ganz oder halb — beugt und Arme aufwärts — hebt! Knie — streckt, Arme seitwärts — senkt! Fersen und Arme abwärts — senkt!

e) Mit Armführung vorwärts=aufwärts. Es gibt noch weitere Ausführungen, die ich der Leiterin oder dem Übenden überlasse, selbst zusammenzustellen, da alle Armführungen anzugeben, zu weit führen würde. Ebenfalls können auch Kopfdrehungen dazu genommen werden.

3. Wechseln zwischen halbkniebeugstehender und ganzkniebeugstehender Stellung

Ausgangsstellung: Zehenstehende Stellung.

Befehl: Knie halb — beugt! Ganz — beugt! Halb — streckt! Streckt!

Später nach Wechselzählen. Mit verschiedenen Armführungen und Kopfdrehungen zu üben.

4. Verschiedene Armführungen in den Kniebeugungen

a) Aus Armschlaghaltung Armführung seitwärts.

Befehl: Fersen – hebt, Arme vor der Brust an – beugt, Knie – beugt, Arme seitwärts – führt! Knie – streckt, Arme vor der Brust an – beugt! Fersen – senkt, Arme abwärts – streckt!

b) Aus Armanbeugung Armstreckungen vorwärts, aufwärts, seitwärts.

c) Verschiedene Armführungen vorwärts, aufwärts, seitwärts.

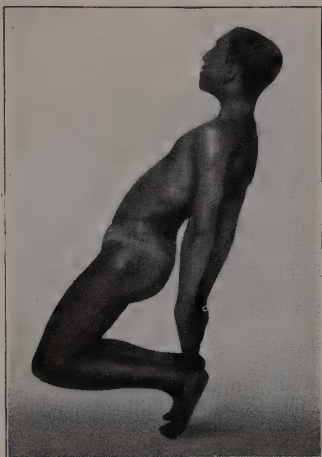


Abb. 77. Kniebeugung mit geschlossenen Knien

5. Kniebeugung mit geschlossenen Knien

Ausgangsstellung: Schlußstehende Stellung. Die gestreckten Arme werden langsam nach rückwärts geführt. Kopf und der obere Teil des Brustkorbs etwas nach hinten gebeugt, wie bei der hohen Rumpfbeugung rückwärts, gleichzeitig die Fersen gehoben. Die Knie werden ganz langsam gebeugt, gleichzeitig versuche man, mit den Fingerspitzen die gehobenen Fersen zu erreichen. Im Hüftgelenk nicht einknicken, sondern dasselbe ganz gestreckt lassen. Beim Kniestrecken richte man den Körper ganz langsam wieder auf, ohne die Haltung zu verlieren. Zuletzt senke man langsam die Fersen. Abb. 77.

Befehl: Fersen – hebt, Knie – beugt! Knie – streckt, Fersen – senkt!

6. Knieaufbeugung vorwärts

a) Kann in zwei Arten ausgeführt werden. Erste Art: Auf den Befehl – hebt! wird das linke (r.) Knie langsam nach vorn aufbeugt und in der Stellung etwas ausgehalten. Auf den Befehl – stellt! wird das gehobene Bein langsam zurückgestellt. Zweite Art: Auf Zahlbefehl, z. B. auf – 1! wird das eine Bein aufbeugt und auf – 2! zurückgestellt und das andere Knie gleichzeitig aufbeugt. Mit den verschiedenen Armführungen auszuführen.

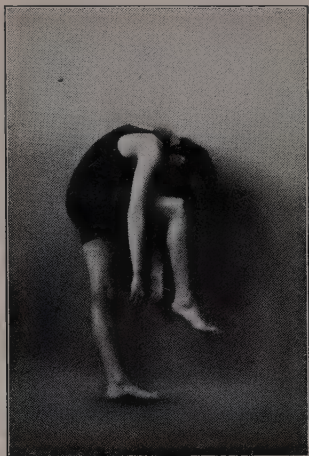


Abb. 78. Knieanbeugen mit Rumpfbeugen vorwärts

b) Dasselbe mit Kniestreckung vorwärts. Zum Beispiel: Befehl: Knieanbeugung mit Armbeugung – 1! Beinstreckung vorwärts mit Armstreckung vorwärts – 2! Knieanbeugung mit Armbeugung – 3! Zur Grundstellung mit Arme abwärts strecken – 4!

7. Knieanbeugen mit Rumpfbeugung vorwärts

Linkes Bein nach vorn heben, Knie anbeugen, gleichzeitig beugt sich der Oberkörper dem Knie entgegen, wenn möglich, bis die Nasenspitze und das Knie sich treffen. Oberkörper wieder aufrichten und gleichzeitig das Bein strecken. Dann Bein zurückstellen zur Grundstellung. Bei der ganzen Übung hängen die Arme seitlich lose am Körper. Abb. 78. Ausatmen bei der Beugung, einatmen bei der Streckung.

8. Knieaufbeugung rückwärts

a) Das Knie wird im Kniegelenk rückwärts auf gebeugt. (Siehe abgeleitete Beinstellungen.)

b) Dasselbe mit Kniestreckung rückwärts. Zum Beispiel: Befehl: Knieaufbeugung rückwärts mit Arme – beugt! Beinstreckung rückwärts mit Arme seitwärts – streckt! Knieaufbeugung mit Arme – beugt! Grund – stellung!

9. Beinführung vor- und rückwärts

a) Ausgangsstellung: Schlussstehende Stellung. Das vollständig gestreckte Bein mit gestrecktem Fußgelenk wird langsam vorwärts geführt, und zwar so hoch, wie das bei vollständig aufgerichtetem Rumpf möglich ist, ohne den Rumpf rückwärts zu beugen. Das Knie des Standbeins bleibt gestreckt.

Befehl: Rechtes (l.) Bein vorwärts – hebt! – senkt!

Mit Hände Hüften fest, Nacken fest, Kopf fest und Armstreckung aufwärts zu üben.

b) Beinführung wie oben, dagegen wird der Rumpf bei der Beinführung vorwärts leicht vorwärts, bei der Beinführung rückwärts leicht rückwärts gebeugt.

Befehl: Rechtes (l.) Bein mit leichter Rumpfbeugung vorwärts – hebt! – senkt!

a und b können auch als Beinschwingen ausgeführt werden, d. h. die Bewegung wird schneller ausgeführt.

Befehl: Rechtes (l.) Bein vorwärts – schwingt! usw.

b kann auch mit leichtem Hüpfen geübt werden.



Abb. 79. Spannstehende Kniebeugung

[10. Beinführung seitwärts

Ausgangsstellung: Schlußstehende Stellung. Das gestreckte Bein wird langsam so weit wie möglich seitwärts geführt, im Hüftgelenk nicht vorwärts beugen. Man versuche, den Rumpf so gut wie möglich aufrecht zu halten.

Mit verschiedenen Armhaltungen zu üben.

Befehl: Rechtes (l.) Bein seitwärts – hebt! – senkt!

11. Beinkreisen

Beinkreisen ist eine Zusammenstellung von Beinführung vor- und rückwärts und Beinführung seitwärts.

Mit verschiedenen Armhaltungen zu üben. Zum Beispiel:

Befehl: Rechtes Bein und Arme vorwärts – führt! Seitwärts – führt! Bein rückwärts und Arme aufwärts – führt! Zurück zur Grundstellung mit Arme vorwärts=abwärts – senkt!

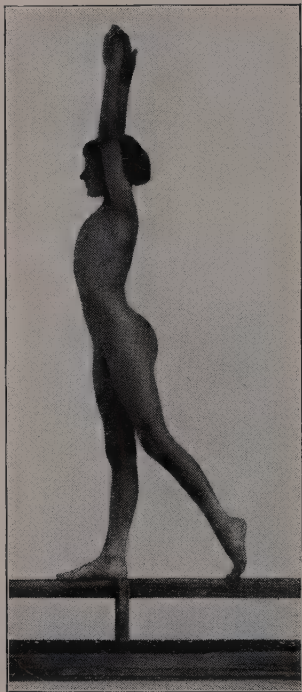


Abb. 80. Gehübungen

12. Sperrstehende Kniebeugung

Während das eine Bein gestreckt nach vorn gehoben ist, suche man das andere immer mehr und mehr zu beugen, bis die Kniebeugung so tief wie möglich ausgeführt ist. Die Arme werden zur Erleichterung für die Beibehaltung des Gleichgewichts nach vorn gehoben. Der Rumpf bleibt senkrecht. Die Übung kann mit lebenden Stützen ausgeführt werden oder mit Festhalten an einem Gegenstand. Abb. 79.

Befehl: Arme vorwärts – hebt! Rechtes (l.) Bein – hebt! Linkes (r.) Knie – beugt! Grundstellung!

13. Standwage (Siehe Seite 53.)



Abb. 81. Gehübung mit Beinführung seitwärts

II. Übungen auf einer schwedischen Bank

Kleine Kinder und Anfänger führen die Balancierübungen erst auf der Bank aus, dann wird diese umgedreht, und die Ubenden gehen auf der Latte, die sich auf der unteren Seite der Bank befindet. Dieselben Übungen können auf einer gewöhnlichen Latte oder einem Baum ausgeführt werden.

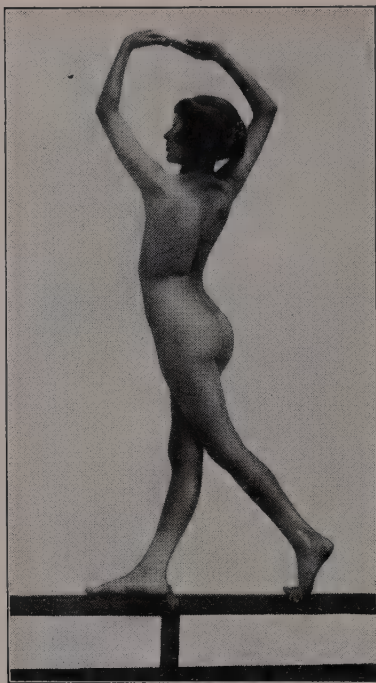


Abb. 82. Gehübungen

Dann können die Übungen noch erschwert werden, indem die Bank schräg gestellt wird.

1. Gewöhnliches Gehen und Zehengang vor- und rückwärts, mit verschiedenen Armhaltungen. (Siehe Gehübungen Abb. 80.)

2. Gewöhnliches Gehen mit Knieaufbeugung vor- und rückwärts als Zwischenstellung. (Siehe abgeleitete Beinstellungen S. 33, 34.)

3. Gewöhnliches Gehen mit Beinführung seitwärts als Zwischenstellung. Abb. 81.

4. Gewöhnliches Gehen mit Beinkreisen als Zwischenstellung.

5. Gewöhnliches Gehen mit halbkniestehender Zwischenstellung, vor- und rückwärts. (Siehe abgeleitete Beinstellung Seite 33.)

In der dortigen Beschreibung ist die halbkniestehende Stellung nur rückwärts beschrieben, dieselbe kann auch als Balancierübung vorwärts ausgeführt werden, dann wird z. B. das linke (r.) Knie vorwärts geführt und das rechte (l.) Knie so weit gebeugt, bis dies auf der Latte zu stehen kommt.

6. Gewöhnliches Gehen mit Rumpfdrehung (siehe wechselseitige Rumpfbewegungen Seite 66) als Zwischenstellung. Ist z. B. der l. Fuß in Schrittstellung nach vorn gestellt, so wird der Rumpf nach links gedreht.

Mit verschiedenen Armhaltungen zu üben. Abb. 82.

7. Gewöhnliches Gehen mit halbstreckstehender Stellung als Zwischenstellung. Ist der l. Fuß in Schrittstellung nach vorn gestellt, so wird das r. Bein langsam nach hinten geführt, gleichzeitig der l. Arm

auf folgende Weise gehoben: Der Arm wird mit den Oberarm- und Schulterblattmuskeln einwärts gedreht, bis der Handrücken nach vorne sieht. Unterarme und Hände hängen schlaff. Nun wird vom Oberarm aus der Arm aufwärts gehoben. Unterarm und Hand bleiben während der Erhebung relaxiert. Der Arm wird nur bis zur Senkrechten gehoben.

Die Hand wird jetzt im Handgelenk leicht nach hinten abgebogen. Das Abwärtsführen des Armes geschieht wieder vom Oberarm aus. Während der ganzen Armführung ist der Ellbogen leicht gebeugt und nicht durchgedrückt. Gleichzeitig mit der Armführung abwärts wird das gehobene Bein wieder zurück zum Standbein geführt. Der l. Arm wird während der Übung etwas nach hinten geführt und auswärts gedreht.

8. Gewöhnliches Gehen mit Standwage (siehe Bewegungen für Schulter und Rücken) als Zwischenstellung.



Abb. 83. Seitwärtsgehen mit Seitwärtsstrecken der Arme



Abb. 84. Vierfüßlergang

9. Seitwärtsgehen mit verschiedenen Armhaltungen. Um das Gleichgewicht zu halten, ist es am leichtesten mit Arme vorwärts gestreckt. Abb. 83.

10. Seitwärtsgehen mit kniebeugstehender Zwischenstellung. (Siehe abgeleitete Beinstellungen Seite 25.)

11. Vierfüßlergang. Ausgangsstellung: Hockstellung. Latte mit den Händen anfassen. Zum Beispiel: Die l. Hand faßt vor der r. Hand an, dann steht das r. Knie vor dem linken. Die Fortbewegung ist eine wechselweise, bei welcher die Knie nie aufstehen dürfen. Abb. 84.

Übungen in Spielformen

Kleinen Kindern müssen Turnübungen spielend beigebracht werden, als Turnspiele und nicht als trockene Übungsfolgen. Je anziehender und abwechslungsreicher die Übungen sind, mit desto größerem Eifer werden die Kleinen darauf eingehen. Zwanglos, wie kindliches Spiel soll sich das Kind die Übungen aneignen. Schon der Name der Spielübungen soll beim Kind Vergnügen hervorrufen und seiner kindlichen Vorstellungsgabe entsprechen, wie: Froschhüpfen, Schubkarrenfahren, Rahnspielen, Salzwägen, Riesen und Zwerge usw. Zweck dieser Spielübungen ist: Gewöhnung an gute Körperhaltung, Kräftigung der Atmungsorgane, Stählung der Muskulatur, Erziehung zur Geschicklichkeit und Entwicklung der Beobachtungsgabe. Hier einige Beispiele:

1. Vierfüßige Bewegung vorwärts. Ausgangsstellung: Vierfüßige Stellung. Auf den Befehl — 1! bewegen sich beide Hände gleichzeitig etwa eine Fußlänge vorwärts, beide Beine müssen gestreckt bleiben. Auf — 2! hüpfst man mit beiden Füßen nach vorn. Nach Wechselzählen oder im Wettlauf.

2. Bewegung vorwärts aus Knievierfußstellung. Auf einer Bank oder Latte zu üben. Ausgangsstellung: Knievierfußstellung. Auf den Befehl: Links! geht der l. Fuß und die r. Hand, auf: Rechts! der r. Fuß und die l. Hand einen kleinen Schritt vor. Im Wettlauf zu üben. Auch bei schnellerer Vorwärtsbewegung bleibt der Rücken gerade, Kopf darf nicht nach vorn fallen.

3. Handklatschen aus Kniestellung. Ausgangsstellung: Kniestellung mit aufwärts gestreckten Armen. Auf — 1! wird der Oberkörper mit geradem Rücken und gestreckten Armen im Hüftgelenk nach vorwärts gebeugt, bis die nach vorn zeigenden Handgelenke auf den Boden aufklatschen. Auf — 2! geht der Körper in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung läßt man je nach Kräften mehrere Male machen. Abb. 85.

4. Glockenläuten. a) Ausgangsstellung: Kniestehende Stellung. Armstreckung seitwärts. Auf — bim! wird der Körper nach links (r.)



Oben: Abb. 85. Handklatschen aus Kniesitzstellung
 Unten: Abb. 86. Glockenläuten



Abb. 87. Durchsteigen durch die geschlossenen Hände

gebeugt und mit der Hand auf den Boden geklatscht, auf – bam! dasselbe nach der andern Seite. Die Beugung kann von Seite zu Seite gemacht werden, oder der Körper wird nach jeder Beugung wieder zur Mitte aufgerichtet. Gute Haltung und Körperstreckung beobachten. Abb. 86. b) Ausgangsstellung: Knievierfußstellung. Auf – 1! linken (r.) Arm gestreckt heben, gleichzeitig Kopf- und Rumpfdrehung nach links (r.), auf – 2! Arm schnell fallen lassen und mit der Hand auf den Boden klatschen. Dasselbe nach der andern Seite.

5. Fußspitzen fassen. Ausgangsstellung: Grundstellung. Das gestreckte Bein vorwärts schwingen, das Knie des Standbeines fest durchdrücken und die Fußspitzen des aufwärts geschwungenen Beines fassen, dies unter Wechselzählen. Auch mit kleinen Federsprüngen zu üben. Dasselbe kann auch mit Beinschwingen seitwärts ausgeführt werden.

6. Durchsteigen durch die geschlossenen Hände. Ausgangsstellung: Grundstellung. Das eine Knie hoch anbeugen, Rumpf etwas vorwärts beugen und so durch die vorn gefalteten Hände wechselweise



Abb. 88. Grüßen wie die Mohammedaner



Abb. 89. Schubkarren

durchsteigen. Hände nicht öffnen. Während des Durchsteigens möglichst geraden Rücken. Abb. 87.

7. Sitzen und Sich=Erheben aus dem Türkenstz. Siehe sitzende Grundstellung.

8. Schaukelpferdspiel. Ausgangsstellung: Türkenstz mit Fußspitzen anfassen. Man versuche, mit geradem Rücken rückwärts zu schaukeln, bis der Kopf auf den Boden kommt, dann wieder schnell zurück zur Ausgangsstellung. Fußspitzen nicht loslassen. Kinder mit rundem Rücken dürfen diese Übung nicht ausführen.

9. Schaukelspiel. Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Boden. Beine aufwärts strecken, dann Rumpf etwas aufrichten und mit den Händen die Fußgelenke umfassen. In dieser Stellung sich wie eine Schaukel bewegen, d. h. vor- und rückwärts wiegen. Man versuche, den Rücken möglichst gerade zu halten und die Knie gut zu strecken.



Abb. 90. Supfnarr



Abb. 91. Mädchenkampf

10. Rahnspiel. Ausgangsstellung: Vorwärts auf den Bauch liegen, mit den Händen die Fußgelenke umfassen. In dieser Stellung vor- und rückwärts schaukeln. Diese Übung muß vorsichtig angewendet werden, weil das Kreuz stark eingezogen wird. Man lasse nach der Übung eine solche mit Gegenwirkung ausführen. Kinder mit Anlage zu Lordose lasse man diese Übung nicht machen.

11. Grüßen wie die Mohammedaner. Ausgangsstellung: Türkensitz (Seite 22). Der Oberkörper wird aus dieser Stellung so weit nach vorn gebeugt, bis die Stirne möglichst den Boden berührt. Beim Aufrichten das Rückgrat gut strecken. Abb. 88.

12. Schubkarren. Wird zu zweien geübt. Aufstellung in einer Linie hintereinander. Abzählen zu zweien. Die Einer nehmen Liegestütz ein und heben ein Bein auf, welches die Stützen, also die Zweier am Fußgelenk umfassen; dann wird das andere Bein gehoben und ebenfalls von den Stützen gehalten. In dieser Stellung darf der Bauch nicht nach vorn fallen und das Kreuz nicht eingezogen werden. Die Ubenden bewegen sich nun durch Handgang vorwärts. Unter Wechselzählen oder frei; kann auch im Wettlauf ausgeführt werden. Abb. 89.

13. Katzenbuckel machen. Ausgangsstellung: Knievierfußstellung. Auf — 1! wird das Gesäß so hoch wie möglich gehoben, Knie werden ebenfalls vom Boden abgehoben, Beine und Arme gut gestreckt. Rücken bleibt möglichst gerade. Auf — 2! zurück zur Ausgangsstellung.

14. Kaninchensprung. Aufstellung in einer Reihe nebeneinander. Ausgangsstellung: Hockstellung. Die Vorwärtsbewegung findet folgendermaßen statt: Auf den Befehl — 1! werden beide Hände gleichzeitig etwas nach vorn gesetzt, ohne die übrige Stellung zu verändern; auf — 2! stützt man sich mit den Händen fest auf und hüpf mit beiden Füßen gleichzeitig so nah wie möglich an die Hände. Ein oft vorkommender und zu vermeidender Fehler ist ein runder Rücken. Die Übung wird auch unter Wechselzählen frei oder auch im Wettlauf ausgeführt. Diese Übung kann auch auf einer Bank geübt werden.

15. Froschhüpfen. Ausgangsstellung: Tiefe Kniebeuge. Knie auseinander, Hände Hüften fest. Aufstellung in einer Linie nebeneinander. Vorwärtsbewegung auf den Zehenspitzen hüpfend. Rumpf lotrecht und Rücken gerade. Schulter beim Vorwärtshüpfen nicht hoch ziehen. Frei zu üben sowie im Wettlauf.



Abb. 92. Salzwägen



Abb. 93. Ringkampf

16. Hupfnarr (oder zehenhalbstehender Federhupf). Das eine Bein wird im Knie nach hinten auf gebeugt und mit der Hand das Fußgelenk umfaßt. Dann wird auf dem einen Fuß auf der Stelle oder im Kreis leicht aufgehüpft. Abb. 90.

17. Hahnenkampf. Ist der vorhergehenden Übung ähnlich. In zwei Reihen gegeneinander aufstellen. Arme vorn kreuzen. Beinstellung wie oben. Nun gehen die zwei, die einander gegenüberstehen, zum Angriff. Jeder versucht, den andern so oft und stark mit den Armen zu stoßen, bis der eine das Gleichgewicht verliert, der dann das Spiel verloren hat. Bei der Wiederholung wird das auf gebeugte Bein gewechselt. Abb. 91.

18. Hampelmann. Ausgangsstellung: L. Bein gestreckt zurückstellen, l. Arm aufwärts strecken. Nun wird l. Bein und r. Arm gleichzeitig gestreckt im Gehen nach vorn geschwungen. Nachdem durch Uben Beine und Arme nicht mehr verwechselt werden, wird dasselbe im Sprung ausgeführt. Dabei versuche man, recht hoch vom Boden abzufedern und leicht zu springen. Dies kann auch im Wettlauf geübt werden; gleichzeitig kommt es darauf an, wer am wenigsten Sprünge braucht, um das Ziel zu erreichen.

19. Riesen und Zwerge. Ausgangsstellung: Stehende Grundstellung mit Armanbeugung. Aufstellung: Kreisstellung.

Befehl: Vorwärts gehen — 1! — 2! usw.

Auf den Befehl: Riesen! beginnt Zehengang, gleichzeitig werden die Arme aufwärts gestreckt. Beine, Körper und Arme müssen gut gestreckt sein. Auf den Befehl: Zwerge! werden die Arme angebeugt und in halber Kniebeuge weitergegangen. Körper muß dabei gestreckt bleiben, mit dem Becken nicht nach hinten ausweichen.

20. Salzwägen. In zwei Reihen paarweise gegeneinander aufstellen, Hände fassen. Zehenspitzen zusammen. Arme strecken. Knie durchgedrückt. Die erste Reihe Knie beugen, bis man auf den Fersen sitzt. Dann wieder aufstehen, gleichzeitig beugt die zweite Reihe die Knie. Die ganze Übung muß mit vollständig gestrecktem Rücken und gestreckten Armen ausgeführt werden. Abb. 92.

21. Grenzkampf. Aufstellung: Zwei Reihen, beide Reihen stehen mit der r. Seite in Spreizstellung gegeneinander. Die sich gegenüberstehenden Paare geben sich die r. Hand und stellen die Außenränder der Füße gegeneinander. Jeder beuge nun das l. Knie zur



Oben: Abb. 94. Grenzkampf
 Unten: Abb. 95 a. Zerrkampf



Abb. 95 b. Zerrampf

Ausfallstellung. Man zähle auf drei, worauf jedes durch Ziehen versuche, den andern über die Grenze zu zerren. Das Spiel wird wechselseitig geübt. Abb. 93, 94.

22. Zerrkampf. Aufstellung: Zwei Reihen, 4-5 Schritte Abstand, Gesicht gegeneinander. Die Spielenden nehmen ganzkniebeugstehende Stellung ein. Jeder faßt das eine Ende von einem Seil an und versucht, durch Zerrren am Seil, den andern aus seinem Gleichgewicht zu bringen. Abb. 95 a, 95 b.

Als Spielformen können auch Sägeübung und Arthauen ausgeführt werden. (Siehe Atemübungen.)



Der Gang

Um einen schönen leichten Gang sich anzueignen, müssen verschiedene Gangarten geübt werden. Die Haltung muß eine natürliche sein, ohne unnötige Anspannung einzelner Muskelgruppen. Der Gang ist eine Fortbewegung aus der stehenden Grundstellung. Die hauptsächlichste und wichtigste Bedingung eines guten Ganges ist eine richtige Lastverteilung. Bei jedem neuen Schritt soll das Körpergewicht sofort auf das vordere Bein übergeführt werden. Der Rist wird gut gestreckt, doch nur so weit, daß das Fußgelenk seine Federung nicht verliert. Die Fußspitze wird etwas auswärts nach vorn gestellt; nie mit der Ferse erst den Boden berühren, sondern immer erst Ballen. Der Körper wird vom Fußgelenk aus etwas nach vorn gesenkt. Bei jedem Schritt achte man darauf, daß das Becken nicht nach der Seite ausweicht. Die Schultern dürfen nicht bewegt werden, der Blick ist geradeaus zu richten. Bei Anlage zu Plattfuß lasse man die Fußspitzen nicht auswärts nehmen.

Für die Gangarten können auch verschiedene Armhaltungen verwendet werden, die in dem Kapitel: Abgeleitete Armhaltungen nicht angeführt sind, und die eine freiere Form haben als die dort aufgezählten. Einige solche freie Armführungen sind bei den nachfolgenden Gangarten da beschrieben, wo sie am besten passen.

1. Übung zur Erlernung richtiger Lastverteilung.

Befehl: Linken Fuß vorwärts — stellt! (Körpergewicht bleibt auf dem hinteren Fuß.) Fersen — hebt! (Dabei wird das Körpergewicht auf beide Füße verlegt.) Vordere Ferse — senkt!

Körpergewicht wird auf das vordere Bein übergeführt und das Knie des vorderen Beines gut durchgedrückt. Die Arme hängen seitlich lose am Körper. Wenn der linke Fuß in Schrittstellung nach vorn geht, kommt der rechte Arm ganz wenig nach vorn. Diese Gegenbewegung soll aber eine unbewußte sein.

2. Gang mit Merkschritten. Die Gangart ist gewöhnlicher Gang, nur daß einzelne Schritte besonders betont werden. Man be-

ginn mit der Betonung jedes Schrittes, dann wird der dritte oder fünfte Schritt betont usw.

Die Betonung geschieht, indem man etwas stärker als gewöhnlich auftritt.

Armhaltung: Hüften fest, Armhaltung abwärts mit aufwärts gebeugtem Handgelenk.

3. Gang mit Streckung des hinteren Knies und Ristes. Das Körpergewicht wird bei jedem Schritt sofort auf den vorderen Fuß verlegt, das hintere Knie und der Fußriss gut gestreckt. Diese sowie die folgenden Übungen werden alle zuerst auf Zahlbefehl, dann frei ausgeführt.

Armhaltung: Nacken fest, Kopf fest, Armhaltung abwärts mit aufwärts gebeugtem Handgelenk. Wechselweise Armführung vorwärts-aufwärts in Gegenbewegung. Das heißt, wenn der rechte Fuß nach vorn gestellt wird, muß der linke Arm aufwärts geführt werden. Bei dieser Armführung wird der Arm im Ellbogen leicht gebeugt, das Handgelenk hängt lose, Handrücken schaut nach vorn während der Armführung aufwärts. Bei der Armführung abwärts wird der Ellbogen ebenfalls leicht gebeugt und Hand im Handgelenk leicht abgeschlagen. Handflächen schauen nach vorn.

4. Gang mit Nachstellen. Dieser unterscheidet sich von der vorhergehenden Übung dadurch, daß, nachdem das Körpergewicht auf den vorderen Fuß übergeführt ist, der hintere Fuß mit gut gestrecktem Knie und Riss etwa um eine Fußlänge nach dem vorderen Fuß nachgestellt wird. Die Übung wird nach folgendem Zahlbefehl ausgeführt: Auf — 1! Schritt vorwärts; auf — 2! nachstellen; auf — 1! wieder Schritt vorwärts; auf — 2! nachstellen usw.

Armhaltung siehe Übung 2.

5. Zehengang. a) Man hebe die Fersen nur leicht und gehe in Haltung mit leichtem, federndem Gang vorwärts.

b) Die Fersen werden so hoch wie möglich gehoben, dadurch sind die Knie etwas mehr gestreckt als bei der vorhergehenden Übung und die Schritte etwas kleiner; a und b im Rückwärtsgehen zu üben.

Armhaltung: Hüften fest, Nacken fest, Kopf fest und Armstreckung aufwärts.

6. Gang mit Knieaufbeugung vorwärts. Das Körpergewicht ruht bei jedem Schritt nur auf einem Bein, das freie Bein



Abb. 96. Gang mit Knieaufbeugung vorwärts

wird bis in Hüftgelenkhöhe oder höher aufgehoben, dann wird das auf gebeugte Bein nach vorn gestellt und das Körpergewicht auf dasselbe geführt. Abb. 96.

Hüften fest, Kopf fest, Armhaltung auf- und seitwärts.

7. Gang mit Knieaufbeugung und Kniestreckung vorwärts. Knieaufbeugung wie bei Übung 6, dann wird das Knie und das Fußgelenk gut vorwärts gestreckt, hierauf den Fuß erst mit dem Ballen auf den Boden niedersetzen und dann das Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlegen.

Armhaltung: Hüften fest, Kopf fest, dann verschiedene Armführungen, z. B. während der Knieaufbeugung Armstreckung aufwärts, bei der Kniestreckung Armstreckung vorwärts usw.

8. Schrittwechselschritt. Der Schrittwechsel geschieht dadurch, daß z. B. der linke (r.) Fuß auf — 1! zu einem Schritt ausgreift; auf — 2! wird der rechte (l.) Fuß nachgestellt, d. h. er wird, indem er nur mit der Fußspitze aufgestellt wird, direkt hinter den vorderen Fuß gestellt; auf — 3! macht der vordere, also linke (r.) Fuß einen neuen vollständigen Schritt nach vorwärts. Dann wird der rechte (l.) Fuß zum neuen Schrittwechsel nach vorn gestellt. Der Schrittwechsel hat auf den Ballen zu geschehen. Zwischen jedem Schrittwechsel können einige gewöhnliche Schritte vorgenommen werden, so daß z. B. nur auf jeden dritten Schritt ein Schrittwechsel gemacht wird. Dasselbe kann auch im Rückwärts- und Seitwärtsgehen geübt werden.

Armhaltung: Auf jedes Zeitmaß kommt eine Armführung; auf — 1! Armführung vorwärts-aufwärts; auf — 2! Armführung seitwärts; auf — 3! Armführung abwärts.

9. Gang rückwärts. Wird immer auf den Ballen ausgeführt. Hauptsächlich muß darauf geachtet werden, daß die Haltung eine gute ist. Die senkrechte Haltung muß gut beibehalten werden, Kreuz nicht einziehen, Bauch nicht nach vorn fallen lassen. Armhaltung: Hüften fest.

10. Gang mit Knieaufbeugung rückwärts und Hupf auf jeden Schritt. Nach jedem Schritt wird das hintere Bein sofort im Knie auf gebeugt, und fast gleichzeitig macht das Standbein einen kleinen Hupf. Darauf bewegt sich das hintere Bein zu einem neuen Schritt nach vorn.

Armhaltung: Hüften fest und Armschwingung seitwärts und vorwärts-aufwärts.



Abb. 97. Gang mit Knieaufbeugung vorwärts
und Hupf auf jeden Schritt

11. Gang mit Knieaufbeugung vorwärts und Hupf auf jeden Schritt. Bei jedem Hupf wird das Bein im Hüftgelenk nach vorn aufgehoben, Knie auf gebeugt und Rist gut gestreckt. Statt daß das Bein immer zum rechten Winkel aufgehoben wird, kann es im Knie auch etwas mehr gestreckt werden.

Armhaltung abwärts mit aufwärts gebeugtem Handgelenk. Lose Armführung vorwärts=aufwärts mit Kopfbeugung vor=und rückwärts in Gegenbewegung. Also während die Arme aufwärts geführt werden, wird der Kopf nach vorn gebeugt; beim Abwärtsführen der Arme wird der Kopf rückwärts gebeugt. Es können noch weitere freie Armbewegungen gemacht werden. Abb. 97.

Diese Übung kann auch als Spielübung unter dem Namen „Pferdchen spiel“ ausgeführt werden.

12. Gang mit Beinschwingung vorwärts. Das Bein wird vom Hüftgelenk aus so hoch wie möglich vorwärts geschwungen. Beide Knie bleiben während der ganzen Übung durchgedrückt. Die Übung kann mit Fersenhebung des Standbeines, ebenfalls mit Fersenhebung und Hupf des Standbeines geübt werden.

Armhaltung: Mit Hüften fest und verschiedenen Armführungen zu üben.

Wird z. B. das l. Bein vorwärts geschwungen, so wird der r. Arm vorwärts, der l. Arm rückwärts geführt. Beide Arme nur bis auf Schulterhöhe. Eine andere Art ist folgende: Wird das l. Bein vorwärts geschwungen, so versuche man, mit der l. Hand die Zehenspitze zu fassen. Arme und Beine werden dabei gut gestreckt. Rücken gerade.

13. Schrittwechselschritt mit Hupf. Dieser Schritt wird in vier Zeiten ausgeführt. Auf — 1! macht l. Fuß einen Schritt vorwärts; auf — 2! wird der r. Fuß nachgestellt; auf — 3! macht der vordere Fuß einen Schritt vorwärts, gleichzeitig hüpfte er auf der Stelle leicht auf, und das freie Bein wird im Knie leicht nach rückwärts oder nach vorn auf gebeugt; auf — 4! kommt der aufgesprungene Fuß wieder auf den Boden. Dieser Schritt kann auch mit Zwischenschritten geübt werden, also auf jeden dritten oder fünften Schritt den Wechselschritt mit Hupf. Armhaltung siehe Übung 11.

14. Wiegegang. Der Wiegegang kann seitwärts und vorwärts=auswärts ausgeführt werden. Wird er seitwärts ausgeführt, so ist das eine Übung am Platz, vorwärts=auswärts, so ist es eine Vorwärtsbewegung. Die Vorwärtsbewegung geschieht wie folgt: Auf — 1! macht der l. Fuß einen Schritt vorwärts=auswärts, also in diagonaler Richtung; auf — 2! wird der r. Fuß etwas gekreuzt vor den linken gestellt, gleichzeitig wird das Körpergewicht auf den vordern Fuß verlegt und der hintere Fuß etwas vom Boden abgehoben; auf — 3! wird der hintere Fuß wieder zurückgestellt und das Körpergewicht wieder auf denselben verlegt. Nun beginnt der r. Fuß den neuen Wiegegang nach rechts. Die ganze Übung wird auf den Ballen ausgeführt. Beim Wiegegang seitwärts ist die Ausführung dieselbe. Der erste Schritt des Wiegeganges kann als langsamer Schritt oder als kleiner Sprung ausgeführt werden. Zuerst wird der Wiegegang ohne Schulterdrehung und ohne Rumpfbewegung geübt. Hände Hüften fest.

Später kann die Übung frei ausgeführt werden, mit Schulterdrehungen, Rumpfbeugungen und den verschiedenartigsten Armbewegungen.

15. Galopp hüpfen seitwärts und vorwärts. Galopp hüpfen ist eine einzeitige Übung. Der l. Fuß wird schnell seitwärts oder vorwärts gestellt, der r. Fuß wird dann sofort schnell nachgestellt. Dies geschieht in einer Zeit. Beim Galopp hüpfen vorwärts wird die



Fußspitze des hinteren Fußes schnell an die Ferse des vorderen Fußes gebracht. Beim Galopp hüpfen seitwärts stößt Ferse an Ferse. Galopp hüpfen wird nur auf den Ballen ausgeführt.

Diese Übung und die nachfolgenden können mit verschiedenen Armhaltungen frei geübt werden.

16. Schottisch hüpfen. Der Schottischhupf ist ein Wechselschritt, nur daß der Rhythmus ein anderer ist und daß nach jedem Wechselschritt auf dem Standbein leicht aufgehüpft wird.





Der Lauf

Der Körper wird im Lauf von dem Fußgelenk etwas nach vorn gesenkt, Rücken gerade, Schultern nicht hochziehen und Kopf leicht zurückbeugen. Die Arme bewegen sich zwanglos (nicht steif). Die Bewegung geht vom Schultergelenk aus, und je schneller der Lauf wird, um so mehr werden die Arme im Ellbogengelenk gebeugt und die Pendelbewegung nach und nach eine schnellere. Der Lauf wird nur auf den Ballen ausgeführt. Fußgelenk und Knie nicht steif, da sonst der Lauf seine Federung verliert. Das freie Bein wird im Kniegelenk etwas gebeugt. Man beachte, daß jeder Schritt leise und elastisch ausgeführt wird.

Die Atmung und die Herztätigkeit wird durch den Lauf beschleunigt, darum wird immer nach dem Lauf in das Gehen übergegangen, um die Atmung und Herztätigkeit zu beruhigen. Haben die Abenden den Anschein, mehr als erwünscht angestrengt zu sein, so lasse man nach dem Lauf Atemübungen im Gehen ausführen. Man atme beim Lauf möglichst gleichmäßig durch die Nase, Mund bleibt geschlossen. Der Lauf beginnt auf den Befehl: Abteilung auf Zehen vorwärts laufen — läuft! und hört auf mit Befehl: Abteilung — halt! oder beim Übergang in das Gehen: Gewöhnlicher Gang — geht! Wird der Lauf auf Abteilung — halt! beendet, so geschieht dies durch drei weitere Schritte, und auf 4 wird der hintere Fuß an den vorderen angeschlossen, auf 5 Fersen senken.

Der Sprung

Beim Sprung wird gefordert, daß die nötige Kraft im gegebenen Augenblick eingesetzt wird. Die Sprünge werden in freie und gebundene Sprünge eingeteilt. Unter freien Sprung zählt man alle Übungen, bei welchen die Hände frei, also ungebunden sind. Beim gebundenen Sprung wird das Körpergewicht zum Teil von einer oder von beiden Händen getragen. Ich führe nur eine mäßige Anzahl von Sprüngen an, die nur wenige Geräte erfordern und die jeder Übende ohne jegliche Gefahr oder Überanstrengung ausüben kann. Beim freien wie beim gebundenen Sprung geschieht der Absprung mit beiden Füßen gleichzeitig oder mit einem Fuß.

Jeder Sprung besteht aus einem Absprung, einer Bewegungsbahn und einem Auf- und Niedersprung; meistens geht dem Sprung ein Anlauf voraus. Der Absprung geschieht erst durch eine Beugung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke, dann durch eine schnelle Streckung derselben. Nach dem Absprung folgt die Bewegungsbahn, die mit dem Niedersprung endet. Der Niedersprung muß ganz besonders gut geübt werden. Man springe immer erst auf den Ballen und beuge die Fuß- und Kniegelenke, dann erst erfolgt die Streckung des Körpers.

I. Freie Sprünge

A. Niedere Sprünge auf der Stelle

a) Kleiner Sprung mit wechselweiser Schrittstellung. Die Übung kann aus Grundstellung oder aus Schrittstellung ausgehen. Geht die Übung aus Grundstellung, so werden erst die Fersen gehoben, dann beginnt die Übung, indem die Schrittstellung wechselweise eingenommen wird. Der Schrittwechsel geschieht durch leichtes Aufspringen auf den Ballen. Das Körpergewicht ruht entweder nur auf dem hinteren Fuß oder kann auch auf beiden Füßen ruhen. Die Hauptsache ist leichte Federung.

Hände Hüften fest.

b) Kleiner Sprung mit wechselweiser Beinschwingung. Ausgangsstellung: Zehntüßstehende Stellung vorwärts oder



Abb. 98. Freisprung

seitlich. Man schwinde z. B. erst das linke Bein gestreckt nach vorn, dann wird das linke Bein wieder angezogen und gleichzeitig das rechte Bein gestreckt nach vorn geschwungen. Dieser Wechsel kann beliebig oft gemacht werden. Dasselbe wird seitwärts ausgeführt.

Hände Hüften fest.

B. Freisprung

1. Freisprung auf der Stelle

Freisprung mit oder ohne Spreizen der Beine und Seitschwingen der Arme. Auf – 1! werden die Fersen gehoben, auf – 2! Kniebeuge, auf – 3! Sprung in die Höhe, gleichzeitig Beine spreizen und Arme seitwärts schwingen, auf – 4! Beine zur zehstehenden Stellung strecken, auf – 5! Ferse senken. Nach einiger Übung zähle man nur noch auf 3; 4 und 5 wird dann zusammengezogen und ohne Zählen ausgeführt. Auch mit Vorwärtsaufwärtsschwingen der Arme.

2. Freisprung mit Anlauf

a) Freisprung vorwärts mit Seitschwingen und Vorwärts- oder Vorwärtsaufwärtsschwingen der Arme. Diese Übung wird gleich der vorhergehenden ausgeführt, nur statt der Spreizung der Beine bleiben die Beine während des Sprungs geschlossen. Der Körper wird in beiden Übungen gut gestreckt. Diese Übung wird mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ und einer ganzen Drehung geübt. Die Drehung geschieht im Sprung.

b) Freisprung vorwärts mit Vorwärtsschwingen der Arme. 1. Auf – 1! wird das linke (r.) Bein im Sprung nach vorn geschwungen, auf – 2! Streckung zur Grundstellung.

2. Auf – 1! Fersen heben, auf – 2! Knie beugen und Arme etwas nach hinten führen, auf – 3! Sprung vorwärts mit Vorwärtsschwingen der Arme.

3. Derselbe Zahlbefehl, nur daß auf – 2! erlaubt ist, den Körper während der Kniebeugung nach vorn zu beugen, um den Sprung möglichst weit nach vorn ausführen zu können. Die Füße bleiben bei 2 und 3 während des Sprungs geschlossen.

Freisprünge können auch hier ausgeübt werden und mit beliebigem Anlauf. Abb. 98.

c) Freisprung rückwärts mit Rückwärtsschwingen der Arme. Die Übung ist die gleiche wie bei Übung b, nur daß der



Abb. 99. Sprung mit geteiltem Absprung

Sprung rückwärts ausgeführt wird und die Arme von vorn nach rückwärts geschwungen werden.

d) Freisprung nach der Seite mit Seitsschwingen der Arme. 1. Mit Beinschwingen seitwärts.

2. Mit geschlossenen Beinen.

Die vorhergehenden Übungen a, b, c, d können auch mit mehreren Schritten Anlauf ausgeführt werden. Die Ausgangsstellung zu den Freisprüngen mit Anlauf und zu allen Anlauffsprüngen ist zehnstützstehende Stellung rückwärts, also das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Fuß, und der hintere Fuß beginnt mit dem ersten Schritt. Abwechslungsweise rechts und links beginnen.

Der Freisprung kann mit 1, 2 oder 3 Schritten Anlauf geübt werden. Der Anlauffschritt seitwärts wird z. B. ausgeführt: Geht man nach links, so beginnt man, indem man mit dem rechten Fuß den linken Fuß kreuzt, dann wird der linke Fuß seitwärts geschwungen.

C. Sprünge über ein Seil

1. Sprung mit geteiltem Absprung. Diese Übung ist mit Anlauf auszuführen, zuerst mit drei Schritten, wechselweise links und rechts anzufangen. Beim Sprung muß das Bein vorwärts geschwungen und gut gestreckt werden. Beim Niedersprung kommen beide Füße gleichzeitig auf den Boden. Die Übung wird auch mit Anlauf seitlich geübt. Dabei beginnt der äußere Fuß den Anlauffschritt, und das innere Bein wird vorwärts über das Seil geschwungen. Abb. 99, 100.

2. Landmesserprung. Die Anlauffschritte sind frei, das heißt, man kann beliebig viele Schritte machen. Der Abstoß vom Boden geschieht wechselweise mit linkem und rechtem Fuß. Das freie Bein wird gestreckt soweit wie möglich nach vorn über das Seil geschwungen, das hintere Bein rückwärts gestreckt. Der Niedersprung ist auch geteilt, und zwar springt man auf den vorwärts geschwungenen Fuß auf. Die Körperhaltung gut gestreckt, Kopf zurück. Beim Übersprung Arme seitwärts schwingen. Diese Übung kann auch über eine Bank od. dgl. geübt werden. Abb. 101, 102.

3. Sprung mit gleichfüßigem Absprung. Diese Übung ist erst ohne Anlauf, dann mit Anlauf zu üben. Je höher das Seil gehalten oder gespannt ist, desto höher müssen die Knie beim Sprung angezogen werden. Der Abstoß vom Boden geschieht mit beiden Füßen



Abb. 100. Sprung mit gefeiltem Absprung

gleichzeitig, ebenso der Niedersprung. Die Füße bleiben in der Luft geschlossen.

4. Sprung mit geteiltem Absprung über eine Bank. Bei dieser Übung wird nicht mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen, sondern man springt zuerst mit dem inneren Bein ab und schwingt das andere Bein nach. Beide Beine werden in der Luft zur wagrechten Haltung zusammengeführt. Der Niedersprung kann geteilt sein, oder beide Beine berühren gleichzeitig den Boden. Die Sprünge werden in wechselweiser Folge von rechts nach links und von links nach rechts ausgeführt. Übung 1, 2, 3, 4 können auch mit Anlauf geübt werden oder über andere Geräte, wie Baum.

D. Tieffsprung

Für den Tieffsprung ist ein Gerät erforderlich, das nur eine geringe Höhe hat. Das Gerät kann eine gewöhnliche Bank, auch Stuhl od. dgl. sein. Der Sprung geschieht von dem Gerät ab. Diese Ausgangsstellung wird hochstehende Stellung genannt, weil die Füße höher als der Boden gestützt sind. Bei dem Niedersprung verlangt



Abb. 101. Landmesser sprung



Abb. 102. Landmessaersprung

man immer erst Kniebeugung, dann Kniestreckung und zuletzt Fersensenkung. Nach einiger Übung fällt das Zählen fort, und der Übende streckt und senkt von selbst.

1. Tiefsprung mit geteilter Beinführung. Die Übung kann vorwärts und nach der Seite ausgeführt werden. In beiden Fällen muß das vorwärts oder seitwärts geschwungene Bein gut gestreckt werden. Auf – 1! wird das Bein vorwärts (seitwärts) geschwungen, auf – 2! in Kniebeugstehender Stellung ausgehalten, auf – 3! Kniestreckung, auf – 4! Fersensenkung.

Mit Armschwingung vorwärts, seitwärts und vorwärts=aufwärts zu üben.

2. Tiefsprung mit gleichfüßiger Beinführung. Mit beiden Füßen wird gleichzeitig abgesprungen, und die Füße bleiben im Sprung geschlossen. Niedersprung und Armführung wie oben. Übung 1 und 2 kann auch rückwärts ausgeführt werden.

3. Tiefsprung mit Anlauf und Wendung. Der Anlauf wird der Länge nach auf einer Bank mit 1, 2, 3 oder mehreren Schritten ausgeführt. Der Ab- und der Niedersprung geschieht gleich der Übung 1. Die Wendung nach der Seite des letzten Schrittes.



Abb. 103. Sprung über die Bank mit
angezogenen Knien

II. Gebundene Sprünge

Für die gebundenen Sprünge werden Geräte gebraucht. Ich erwähne hier nur Übungen an einer Sprossenwand. Statt deren kann auch eine Stange verwendet werden. Beides ist leicht zu beschaffen. Sonst werden die gebundenen Sprünge hauptsächlich an einem Pferd, Bock oder Baum geübt. Diese Übungen beabsichtige ich nicht näher auszuführen, weil zu diesen eine Turnhalle gehört und, wie ich schon erwähnte, ich nur Übungen hier anführe, die für jede Frau und für jedes Kind zuträglich sind.

a) Absprung von der Sprossenwand. Dieser Absprung wird stufenweise geübt, von hängender Stellung aus.

Bei allen Tiefsprüngen achte man darauf: daß Fuß-, Knie- und Hüftgelenk genügend nachgeben, daß nicht mit dem ganzen Fuß aufgesprungen wird, sondern nur auf dem Ballen; daß der Oberkörper während des Sprunges nicht zu weit nach vorn geneigt wird, sondern daß er gerade gestreckt bleibt.

b) Gleichfüßiger Sprung über oder auf eine Bank.

1. Vom Boden ab auf die Bank springen. Die Übenden fassen die Bank mit beiden Händen an; durch Fersenhebung, Kniebeugung und Streckung erfolgt der Absprung. Während des Sprunges bleiben die Fersen geschlossen.

2. Über die Bank springen mit angezogenen Knien. Der Sprung geschieht in gleicher Weise wie oben beschrieben, nur daß die Zwischenstellung auf der Bank wegfällt. Abb. 103.

3. Über die Bank springen mit gestreckten Beinen. Dieselbe Bewegungsform, nur statt mit angezogenen Knien werden die Beine gut gestreckt und geschlossen.

4. Sprung zwischen zwei Bänken mit Beinschwingung. Zwei Bänke werden gleichlaufend aufgestellt. Ausgangsstellung: Hockstellung. Hände fassen an den beiden inneren Seiten die Bank an. Man schwingt nun beide Beine gestreckt rückwärts. Bauch nicht fallen lassen. Stellung bleibt dieselbe wie beim Liegestütz. Hierauf werden beide Beine schnell angezogen und dann vorwärts gestreckt.



Die Atmung

Von Dr. Seufferheld, Arzt für Krankheiten der Atmungsorgane und Nerven
in Bad Reichenhall

Bei allen Lebensvorgängen in Ruhe und in Bewegung wird fortgesetzt und ohne Pause Atmung und Herztätigkeit beansprucht; deshalb ist die Gesundheit und richtige Funktion dieser Organe die Vorbedingung für die Leistungsfähigkeit des Körpers auf allen Gebieten. Es ist also vor allem wichtig, die Prinzipien der Atmung zu kennen, um Schädigungen zu vermeiden.

Die Atmung stellt einen doppelten Vorgang dar: die äußere sichtbare, mechanische und die innere unsichtbare, chemische Atmung. Bei der äußeren, mechanischen Atmung wird durch Muskeltätigkeit der elastische Muskelforb erweitert und verengt, um Luft in die Lungen ein- und ausströmen zu lassen; bei der inneren Atmung findet durch die Atmungsschleimhaut der Lungenbläschen, an welcher Blut vorbeifließt, ein Gasaustausch statt; Sauerstoff wird ins Blut aufgenommen, Kohlensäure und Wasserdampf werden abgegeben und mit der Ausatemungsluft ausgeführt. Der Sauerstoff ist das lebenswichtige Element, das, an das Blut gebunden, die Nährstoffe verbrennt (d. h. so verändert, daß sie für die Ernährung der Organe geeignet werden), und das Wärme erzeugt durch diese Verbrennung; bei diesem Vorgang entsteht Kohlensäure und Wasserdampf; die Kohlensäure wirkt im Blute giftig und muß deshalb abgegeben werden. Ihre Giftwirkung gibt auch ohne unser Zutun den Lungenerven und dem Gehirn den Reiz zur Ausatemungsbewegung.

Es ergibt sich also, daß für die gesunde Atmung wichtig sind:

1. die Beschaffenheit der Luft,
2. die Technik des Atmungsvorganges,
3. die Beschaffenheit des atmenden Körpers.

Die Luft soll rein, d. h. staubfrei, nicht kalt und nicht trocken sein. Aber leider müssen wir in der Stadt und in staubigen Gegenden die Luft so einatmen, wie sie eben ist. Dafür nun haben wir Schutzorgane und Regulatoren mitbekommen, die die Atmungsluft



reinigen, erwärmen, befeuchten, nämlich die inneren Organe der Nase. Der Einfuhrkanal für die Atmung ist nicht der Mund, sondern die Nase. In ihrem Innern sind jene Schutzorgane, mit Schleimhaut überzogene Muscheln oder Zapfen, die einmal wie Heizkörper wirken und dann noch mit ihrer zähen Absonderung alle festen Teilchen, die vorbeiströmen wollen, festhalten, Feuchtigkeit abgeben und so die Luft „genießbar“ machen. Der Geruchssinn außerdem orientiert über die allgemeine Qualität der Luft, er warnt oder regt an. Also vor allem Nasenatmung! Mag man auf hohem Berg, im Wald oder an der See „mit vollen Zügen“ atmen, in der Stadt oder in dichtbesiedelten Gegenden darf man's nicht. Kalte Luft reizt die Atmungsorgane zu Entzündungen, denn im inneren Körper ist es warm, und jede plötzliche Abkühlung schädigt die empfindliche Schleimhaut; sie kann zu schwerer, tödlicher Krankheit führen. Trockene Luft macht ähnliche Schäden, Kratzen im Hals, Katarrhe, übermäßigen Durst; staubige Luft bringt alle jene unheimlichen Gäste ins Körperhaus, die zu langsamem Siechtum führen: Tuberkulose vor allem. Seht die Kinder an, die mit offenem Mund atmen: sie haben ein gedunsenes Gesicht, blöden Ausdruck, Borken an der Nase, Drüsen am Hals. Sie leiden an einer Mandelwucherung im Nasenrachen, die das ganze Wachstum schädigt, die Nasenausgänge hinter dem Zäpfchen zum Rachen verlegt, und die durch eine kleine harmlose Operation entfernt werden kann (und muß). Wer richtig atmen will und gesund sein will, muß eine freie Nasenatmung haben. Sie ist der wichtigste Schutz der Lunge.

Die Technik der Atmung. Zwei Funktionen spielen sich ab: die Ein- und die Ausatmung. Die Bahn des Luftstroms ist: Nase, Kehlkopf, große Luftröhre, große Seitenäste, kleine Ästchen, kleinste, bis $\frac{1}{2}$ Millimeter breite Röhrchen, Lungenbläschen, die traubenförmig am Ende der feinsten Röhrchen sitzen und die Luft aufnehmen. Diese Bläschen sind umspannt von elastischen Fasern, die bei der Ausatmung mitwirken. Diese Traube von Millionen kleiner Bläschen bildet also die Lungen, zwei Hälften (oder Flügel), die linke mit zwei Lappen, die rechte mit drei Lappen. Sie sind überzogen von einer feinen dünnen Schleimhaut, dem Lungenfell, und hängen lose an ihrer Wurzel, der Luftröhre, im Brustraum, den das Brustfell, wieder eine feine glatte Schleimhaut, von den Rippen abschließt, die ihn umgeben, unten getrennt von der Bauchhöhle durch das Zwerch-



fell, den breiten gewölbten Muskel, der auf- und niedersteigt und hauptsächlich der Atmung dient. Mitten zwischen den Lungen liegt in seinem Herzbeutel das Herz auf dem Zwerchfell, und so ist Atmungs- und Kreislauforgan in einem Raum beisammen.

Für die mechanische Atmung dienen gewisse Muskelgruppen, nämlich alle die, welche geeignet sind, die Rippen zu bewegen. Die Rippen sind elastische, gebogene Knochenstangen, die vom Hals bis zu den Lenden an der Wirbelsäule nacheinander in beweglichen Gelenken angebracht sind; ihre Hebung bedeutet zugleich die Herstellung des größten Umfangs nach außen vermöge ihrer besonderen Biegung. Zwischen den Rippen sitzen schräg verlaufende Muskelbündel, die im besonderen deren Bewegung in Längs- und Querachse bewirken; an ihren Knochenleisten setzen andere Muskelbündel an, die an der Wirbelsäule und an einigen Wirbeln entspringen, d. h. dort fest verwachsen sind, also bei Zusammenziehung einen Zug nach oben ausüben. Diesen gesellt sich als eigentlicher Atmungsmuskel das Zwerchfell, quer zwischen Brust- und Bauchraum als flaches nach oben gewölbtes Dach ausgespannt, dessen Zusammenziehung seine Abflachung bewirkt, als ein Tiefertreten in die Bauchhöhle, wodurch



eine Vergrößerung des Brustraumes entsteht, so daß Platz wird für nachströmende Luft. Wieder erschlafft, wird es von den Bauchorganen (Gedärmen usw.) in die Höhe getrieben und verkleinert so den Brustraum.

Diese Muskeln also bilden die Gruppe der eigentlichen Atmungsmuskeln. Aber noch viele andere wirken helfend mit. Alle die nämlich, welche vom Kopf, Wirbelsäule, Hals und Nacken, Oberarm und Schulterblatt zum Brustkorb oder dem Schlüsselbein hinziehen und durch ihre Zusammenziehung eine Bewegung des Brustkorbes in irgendeiner Achse veranlassen; ebenso die langen und queren Bauchmuskeln, die durch Erschlaffung und Anspannung die Tätigkeit des Zwerchfells unterstützen. Diese Gruppen nennen wir die Atemhilfsmuskeln; sie helfen ungewollt mit beim gesunden Atmen und gewollt beim Kranken, am deutlichsten beim Asthmatiker. Alle diese Hilfsmuskeln haben eine doppelte Funktion; sie wirken auf Ansatz- oder Ursprungspunkt, je nachdem der oder jener durch Gegenwirkung fixiert, also nicht mehr veränderlich ist. So wirkt der Zug des großen Brustmuskels, der vom Oberarm zum Brustbein und den oberen 6 – 8 Rippen ausstrahlt, bei seitlicher Feststellung des Arms als Erweiterer des Brustraums, indem er die Vorderbrustgegend nach vorne und außen zieht. Ein anderer, der Kopfnickermuskel, der vom Ohrknochen zum Schlüsselbein vorne und seitlich zieht, hebt, wenn der Kopf feststeht, das Schlüsselbein und damit den Brustkorb; sein scharfes Hervortreten ist ein Zeichen angestrenzter, krankhafter Atmung.

Der Einatmungsvorgang ist also ein doppelter: das Zwerchfell flacht sich nach unten ab, die Zwischenrippenmuskeln stellen die Rippenbogen nach oben und außen. Die Tätigkeit der Atemmuskeln hebt und erweitert den Brustkorb; damit wird ein größerer, zugleich weniger lufthaltiger Raum geschaffen, in den die Außenluft durch den atmosphärischen Druck hineingepreßt wird; die Lunge wird mit Luft gefüllt, die Druckdifferenz ausgeglichen. Dieser Vorgang ist also rein aktiv, ein „Ansaugen“.

Die Ausatmung dagegen ist fast nur passiv; sie wird bewirkt:

1. durch Zusammensinken des schweren Brustkorbes (nach Erschlaffung seiner erweiterten Muskeln), der die Lunge zusammenpreßt;



2. durch Höbertreten des erschlafften Zwerchfells, das den Luft-
raum verkleinert;

3. durch die eigene Elastizität der Lunge, deren Bläschen die Luft
auspressen.

Die Lunge folgt den Brustwänden, als wäre sie an ihnen festge-
wachsen; sie folgt, weil der Luftdruck sie aufbläht beim Einatmen und
nach außen drückt und der schwere Brustkorb sie wieder zusammen-
drückt. Aber sie folgt nur, solange die Bewegungskraft des Brust-
korbs groß genug ist, um sie mitzubewegen; sie bleibt in einem un-
tätigen Zustand, sobald sie nur auf ihre eigene Elastizität angewiesen
ist, also immer dann, wenn Schwäche der Atemmuskeln
eintritt. Dann entsteht „Luft hunger“. Die Einatmung wird ver-
stärkt und verursacht, da nicht genügend ausgeatmet wird, eine Über-
dehnung der Lungenbläschen; und weil sich das Organ gegen eine
weitere Schädigung wehrt, entsteht ein Krampf der feinsten Luft-
röhrchen, das Asthma. Wir sehen daran, wie wichtig die Übung und
Stärkung der Atemmuskeln ist.

Die Zwerchfell- oder Bauchatmung kann die Brustatmung ersetzen, wenn der Brustkorb absichtlich unbeweglich gehalten wird, oder wenn er durch Verknöcherung seiner elastischen Teile (Brustknorpel, Gelenke) unbeweglich, starr geworden ist. Dabei wird die Lunge nur durch Wölbung und Abflachung des Zwerchfellmuskels entleert oder gefüllt, dessen Kraft durch Erschlaffung oder Anspannung der Bauchmuskeln unterstützt wird. Diese Atemungsform ist unentbehrlich für Sänger, Bläser usw.; sie muß durch eine besondere Technik erlernt werden. Gewisse Übungen, im Liegen ausgeführt, vermitteln bald die Herrschaft über diese Atemungsform. Maßgebend für die Funktion der Atmung ist die körperliche Beschaffenheit, das Resultat aus Vererbung und Erziehung. Der Gesunde atmet im allgemeinen deshalb richtig, weil in der Verteilung der Atemungsreize und der Atemungskräfte von der Natur das richtige Maß gehalten wird. Ist das Werkzeug gut, so ist auch die Arbeit gut, bei gutem Willen. — Durch schwächliche Anlage der Atemungsorgane ist die Belastung mit Tuberkulose oder die Neigung zu deren Erwerbung gekennzeichnet. Wir erkennen sie aus der langen schmalen Form des Brustkorbs, an schmalen hängenden Schultern, an geringer Ausdehnungsfähigkeit. Die andere krankhafte Anlage, die zu Asthma und Herzleiden disponiert, oder durch deren Bestehen verursacht wird, zeigt sich in



kurzem Hals, oben schmalem und unten breitem Brustkorb, rot-bläulicher Farbe (Gesicht und Haut), kalten Händen und Füßen mit Schweißbildung. Rachitische Erkrankung ergibt Mißbildungen der Wirbelsäule und des Brustkorbs, Trichterbrust; skrofulöse Erkrankung zeigt schwammiges blaßes Aussehen, Drüsen am Hals, allgemeine Körperschwäche bei Fettsucht, Neigung zu Ausschlägen.

Diese schwächliche Anlage der Atemungsorgane muß durch die Ausbildung der Hilfsorgane kompensiert werden. (Alle Bewegungen, die bei gerader Stellung eine Hebung, Streckung, Aufrichtung des Körpers veranlassen, haben zugleich eine Erweiterung des Brustkorbs zur Folge. Unterstützt wird dieser Erfolg noch durch Aufwärts- oder Seitwärtsheben der Arme, durch Hintenüberneigen des Kopfes. Alle Bewegungen, die eine Beugung des Körpers nach vorne erreichen, dienen der Ausatmung, auch das Anziehen der Beine, die Erschlaffung der Bauchmuskeln. Und diese Hilfsbewegungen schonen die schwachen Teile; diese können sich in Ruhe kräftigen, bis sie selbst wieder ihre Funktion verrichten können. Die Form des Brustkorbs ändert sich langsam, aber sicher; sie nimmt normalen Typus an, sogar in Fällen mit schweren Ausbuchtungen und Wirbelsäulenverkrümmungen.)

Also alle diese Mängel lassen sich bessern, wenn nicht gar völlig ausgleichen durch eine systematische Schulung der Atemungsorgane, durch allmähliche Kräftigung der schwachen Teile, sofern dies rechtzeitig geschieht, in einem Alter, in welchem der Organismus sich noch nicht fertig entwickelt hat, sondern veränderungsfähig ist, in welchem er imstande ist, sich der günstigeren Einwirkung im guten Sinne anzupassen. Auch eine tuberkulöse Anlage und Belastung kann überwunden werden durch die richtige Ausbildung der Atemungsfunktion. Der Körper, das Blut hat wunderbare Eigenschaften, wenn man ihnen nur Gelegenheit gibt, sich zu betätigen. Mit der Kräftigung jeder beliebigen Muskelgruppe kräftigen sich zugleich alle übrigen Muskeln des Körpers, es kann von einem Teil auf den anderen eingewirkt werden. Übung und Schonung gibt bewußte Fähigkeiten, die, einmal erlernt, sich mühelos von selbst in Tätigkeit setzen.

Nicht für alle ist eines und dasselbe gut; viel Verständnis und Sachkenntnis ist nötig, um jedem das Seinige zu geben. Aber haben wir

erst verstanden, um was es sich handelt, wenn wir von Körperkultur, Atmungspflege usw. sprechen, so werden wir nicht mehr säumen, unseren Kindern die Wohltaten angedeihen zu lassen, die sie uns immer danken müssen.



Nachwort

Eine große Summe von Erfahrungen, das Resultat einer liebevollen und hingebenden Arbeit ist in diesem Buche niedergelegt, das wie kein anderes geschaffen ist, die Lücke auszufüllen, die wir alle schmerzlich empfanden. Wir haben lange Jahre zugeesehen, wie viele unserer Kinder unter den Kümmernissen eines schwachen, unschönen und ungelenkten Körpers litten, ohne etwas dagegen zu tun, und wir sehen nun hier mit einfachen, klaren Worten eine Schulungsmethode dargelegt, die alle Vorzüge hat, die wir wünschen, die ohne lästigen Zwang die Kinder zur Freude am eigenen Körper erzieht, ihnen Gesundheit, Fröhlichkeit vermittelt, ihnen den richtigen Gebrauch der Kräfte lehrt, aufbauend und neubildend.

Der wärmste Dank gebührt der Verfasserin, die vollste Anerkennung. Möge ihr Genugtuung aus ihren Erfolgen erwachsen, und möge ihre Lehre allen Kindern unseres Volkes zum Segen gereichen, das wird ihr bester Lohn sein!

Dr. Seufferheld



Die neue Frauengymnastik

Körperschulung der Frau

in Bildern und Merkworten

Von Dora Menzler

Leiterin der Dora Menzler-Schule

5 Leporellos in prächtigem Sammelkarton mit mehrfarbiger Umschlagzeichnung von Prof. L. Hohlwein Gm. 4.—, Schw. Fr. 5.—

In 52 wundervollen Lehr-Naturaufnahmen mit Merkworten bietet die bekannte Dora Menzler dem ganzen weiblichen Geschlecht eine famose Anleitung zur Ertüchtigung, deren Wert schon im Interesse der kommenden Generation nicht hoch genug einzuschätzen ist

Die neue Körperkultur

Die Schönheit deines Körpers

Das Ziel unserer gesundheitlich-künstlerischen Körperbildung

Von Dora Menzler

Etwa 80 ganzseitige, überraschend schöne, eigens für dieses Buch aufgenommene und daher noch gänzlich unbekannte Bilder, ferner erläuternder Text. Ein Kunstdruckband im Format 18×26 cm mit farbiger Einbandzeichnung. 8. Auflage. Geheftet Gm. 4.50, Schw. Fr. 5.75, in Halbleinen gebunden Gm. 6.—, Schw. Fr. 7.50

Keiner wird an dem bezaubernden Zwang vorüberkommen, den dieses Werk auf jeden ausübt, der einmal den Adel der Schönheit für sich begehrte

Schönsein ist Pflicht!

Dieck & Co, Sportverlag, Stuttgart

Durch Hans Surén Gesundheit und Schönheit!

Ziehen auch Sie daraus Gewinn!

Gymnastik in Bildern und Merkworten

Körperschulung durch Gymnastik. 5 Bilderlehrhefte und ein umfangreiches Erläuterungsheft für die Surén-Gymnastik für Alle. 60 wundervolle Naturaufnahmen. Alle 6 Alben in einem festen Sammelkarton mit mehrfarbigem Umschlag von Prof. Hohlwein. 14. Auflage

Gm. 4. —, Schw. Fr. 5. —

Niemand ist für Suréns System zu jung oder zu alt!
Diese 6 Alben sind ein köstlicher Schatz für jedermann

Atemgymnastik i. Bildern u. Merkworten

14 wundervolle Lehrtafeln mit Text. 13. Auflage

Gm. — .80, Schw. Fr. 1. —

Gibt Mann und Frau Gesundheit, Körperkraft und
schöne Brust!

Selbstmassage i. Bildern u. Merkworten

14 einzigartige Lehrtafeln mit Text. 13. Auflage

Gm. — .80, Schw. Fr. 1. —

Behandelt Pflege, Ausbildung, Förderung der Gesamtmuskulatur, der Herzarbeit, des Blutkreislaufs und des Stoffwechsels. Nicht nur für den Sportsmann, sondern für unsere ganze Generation von größtem gesundheitlichem Nutzen

Dieck & Co, Sportverlag, Stuttgart

Die Gesundheitsfibel vieler Zehntausende!

Der Mensch und die Sonne!

Bade deinen Körper im Sonnenlicht!
Mache ihn gesund, kräftig und schön!

Von Hans Surén

Innerhalb von drei Monaten 50 Auflagen!

Jeder Mensch formt seine Schönheit selbst, sie will erarbeitet sein. Sonne und Leibesübungen bringen Schönheit! Der schöne Kopf begeistert den Unwissenden, er sieht nicht die schlaffe Müdigkeit im Nacken, noch den fetten runden Rücken. Man zeigt der Jugend das wetterharte Germanien und Griechenlands Kraftgestalten, aber zur Brille und Tuberkulose brachte man sie! Zur Kraft des Naturvolkes führt der Weg durch die Sonne, gangbar auch für den Schwächsten! Tiefste Freude und Genuß bringt die selbsterworbene Naturkraft des Körpers und der Seele! Badet im Sonnenlicht!

Über 100 herrliche Naturaufnahmen!

24 Lichtbildertafeln auf Kunstdruck!

Mit wundervollem Künstlerbild von Prof. Ludwig Hohlwein.
Geheftet Gm. 3.—, Schw. Fr. 3.75, in Halbleinen Gm. 4.—,
Schw. Fr. 5.—. Sonderausgabe auf Kunstdruck in prächtigem
Ganzleinenband, vom Verfasser signiert, Gm. 7.50

Dieck & Co, Sportverlag, Stuttgart

Ein Buch, das die Herzen aufrüttelt!

Mehr Sonne

Das Buch von der Liebe und Ehe

Von Anton Fendrich

53. Auflage

Geheftet Gm. 2.50, Schw. Fr. 3.20, in Halbl. gebunden Gm. 3.50,
Schw. Fr. 4.40. Mehrfarbige Umschlagzeichnung von Prof. Hohlwein

**Es geht eine Sehnsucht nach Reinheit und Lebens-
sonne durch unser Volk,**

ein Aufbäumen gegen die Berge von Schwierigkeiten, die die Notzeit vor dem Einzelnen aufgetürmt hat. Die junge Generation rüstet sich, diese Berge von Bitterkeit kraftvoll abzutragen, damit die ausgesperrte Lebenssonne wieder voll in den Werktag hineinlachen kann. Dieser Aufbau kann nur von unten – von der Familie – kommen. Ein Erfahrener sieht die Seelennot vieler Ehen und der jungen Menschen, die ungeduldig wartend vor dem Tor stehen oder sich das Recht des Zusammenlebens selbst nehmen, und spricht hier mit ihnen offen über ihre Not und ihren Hunger nach Freude. Er verhehlt ihnen nicht, daß vieles von ihrer Zerrissenheit aus ihrer eigenen Brust und aus ihren falschen, äußerlichen Ansprüchen angewuchert ist, und zeigt ihnen an Stelle dieses Rahengoldes das wahre Gold der Ehe: Mehr Sonne. Nicht nur die Jungen, sondern auch die Älteren und Alten werden aufatmen über diesen gesunden Haustrunk. Fendrich leuchtet überaus offen in all das Spinnengewebe der Außerlichkeit bis ins dunkle Kämmerlein. Aber er tut es nicht schulmeisterlich, sondern ganz als Weggenosse. (Fendrich ließ unter dem Titel „Mehr Sonne“ bereits vor Jahren ein in über 30000 Exemplaren verbreitetes Ehebuch bei uns erscheinen. Das obige ist ganz neu aufgebaut und der Stunde entsprechend vertieft.)

D i e c k & C o, V e r l a g, S t u t t g a r t

Jan 25 1877

